

 **idee**  
Université Populaire

**Catalogue 1**  
**De Septembre à Janvier**  
**SAISON 2020-2021**

[www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)

## IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

École 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

✉ contact@ideeup.org

☎ 03.84.28.70.96

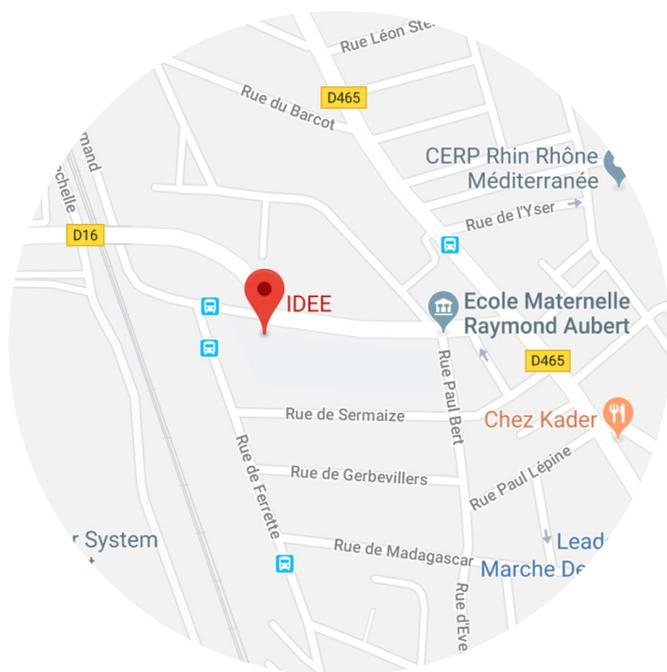
📘 @idee.universitepopulaire

### Lignes de bus :

1 1<sup>ère</sup> Armée    4 Paul Bert ou Ferrette    8 1<sup>ère</sup> Armée ou Paul Bert

## 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 ».  



Toute l'équipe de l'UP de Belfort s'est mobilisée pour préparer la rentrée 2020 – 2021. Il y aura des nouveautés, des insolites, du présentiel, du « à distance », « à l'intérieur », « à l'extérieur », centré sur soi ou tourné vers les autres.

**Nous sommes impatients de partager avec vous ce programme !**

**N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et de vos suggestions.**

**Bonne rentrée à toutes et à tous !**

## LES VALEURS D'IDEE UP

Héritier d'un mouvement né à la fin du XIX<sup>ème</sup> 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.

# NOUVEAUTÉS DE LA SAISON

**NOUVEAU** : les inscriptions et les paiements pourront désormais se faire en ligne sur le site d'IDEE UP : [www.ideeup.org](http://www.ideeup.org) (sauf réductions)

**Sous le signe de la convivialité et du partage !**

**25.09**

**16h** : Assemblée Générale d'IDEE UP

**18h45** : Vernissage de l'exposition sur Belfort avec la présence de Joël MIAS

**19h – 20h30** : Concert avec le groupe Imagine. Chansons françaises et d'ailleurs, jazzy...pop. *Pierre MONNIER, guitare et chant, Alain QUAI, contrebasse, Hervé DUBOIS, batterie, Eric VOIROL, clavier* avec la présence de nos précieux intervenants en langues, activités, conférences et voyages

**En septembre et octobre, Joël MIAS propose une exposition de photographies exceptionnelles sur la ville de Belfort.**

*Sous réserve de l'évolution des mesures sanitaires en lien avec la COVID 19*

## Notre équipe



# SOMMAIRE

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

Conférences du mardi .....	4
Ateliers du savoir .....	7
UP des Juniors / UP des Seniors .....	11
Découvertes du patrimoine .....	13

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

Langues .....	14
Informatique et multimédia .....	22
Projet professionnel .....	24

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

J'apprends à me détendre .....	28
Art et détente .....	31
Sport et défense .....	32
J'apprends à consommer autrement .....	33
Ateliers éco-citoyens .....	35
J'apprends à cuisiner .....	36

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

Valeurs d'IDEE UP .....	1
Informations pratiques .....	38
Informations Optymo .....	40
Bulletin d'adhésion et inscription .....	41

# LES CONFÉRENCES DU MARDI

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

**ENTRÉE LIBRE\***

\*dans la limite des places disponibles et sous réserve de l'évolution des mesures sanitaires

## 06.10 La vaccination, entre espoir et défiance

Selon une enquête récente, 40 % des Français considèrent que les vaccins ne sont pas sûrs. La rougeole revient sur notre territoire, et seulement 20 % des infirmiers se vaccinent contre la grippe saisonnière. Comment expliquer cette vague de méfiance, qui touche en particulier des pays développés comme le nôtre ? Oppositions religieuses, arguments écologiques, préventions contre une industrie Big Pharma et un État qui a renforcé récemment les obligations ... Si internet facilite aujourd'hui la diffusion de théories conspirationnistes, la plupart des courants « antivax » modernes reprennent des arguments plus anciens. L'actuelle pandémie de Covid 19 change-t-elle la donne ?

*Françoise SALVADORI, docteur en virologie/immunologie, maître de conférences à l'Université de Bourgogne, laboratoire CIMEOS, co-auteur de Antivax : La résistance aux vaccins du XVIIIe siècle à nos jours, Vendémiaire, 2019*

Code : 3000

CCI, 1 rue du docteur Fréry, Belfort

## 13.10 Peindre la Franche-Comté, de Courbet à Messagier

La conférence met en lumière les artistes des XIXe et XXe siècles qui, avec des styles variés, du réalisme à l'abstraction lyrique en passant par le naturalisme et le postimpressionnisme, ont porté cette région à l'excellence. Qu'ils se nomment Jules-Émile Zingg, Paul-Élie Dubois, Bernard Gantner ou Jean Brissoni, tous ont su magnifiquement exprimer l'âme de la Franche-Comté.

*Chantal DUVERGET, docteur en histoire de l'art, Besançon*

Code : 3001

## Du 2 au 28.11

### EXPO PHOTOS / Tu fais quoi dans la vie ?

Une galerie de portraits de métiers d'aujourd'hui, de l'artisanat à l'hôtellerie en passant par des emplois plus insolites. Une exposition photos proposée par Delphine TOMCIC, dans le cadre du Mois de la photo.

Vernissage le mercredi 04.11, 17h30

## 10.11 De Gaulle : 50 ans après sa mort entre histoire et légende que reste-t-il du gaullisme ?

Pourquoi à travers son itinéraire militaire et politique de Gaulle s'est imposé dans l'histoire comme un « héros national » reconnu aujourd'hui et parfois revisité à des fins politiques. Comment définir le gaullisme comme doctrine ou philosophie politique et qu'en reste-t-il aujourd'hui dans un monde où la situation géopolitique n'a plus rien à voir avec les années 40-60.

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

Code : 3002

🔗 En lien avec les ateliers de cuisine, p. 37

## 17.11 Quels sont les liens entre l'art et l'écologie aujourd'hui ?

*En partenariat avec l'école d'art Gérard Jacot de Belfort*

Quels sont les liens entre l'art et l'écologie ? Possibles, en devenir ou à imaginer ? La crise écologique est-elle aussi une crise de la sensibilité ?

Quel rôle l'art doit-il jouer dans le cadre de l'anthropocène (âge de l'homme) ? Voici les interrogations qui guident le projet des Jardins suspendus menés à l'École d'art de Belfort, depuis 2018, comme initiative expérimentale et innovante dans le champ de l'enseignement artistique. Pauline Gillard proposera un récit de cette expérience menée au regard des enjeux écologiques actuels.

*Pauline GILLARD, responsable pédagogique, Les Jardins suspendus de l'École d'art de Belfort*

Code : 3003

## 24.11 Sommes-nous devenus individualistes ?

Notre société est traditionnellement présentée comme individualiste : les liens sociaux seraient distendus, affaiblis, ce qui aurait pour conséquence de marginaliser beaucoup de personnes. Si ce constat n'est pas faux, il ne prend en compte que la partie visible du phénomène. Pour le comprendre pleinement, il faut revenir aux origines de cette société individualiste. Sous l'Ancien Régime, la priorité était accordée au social, et non à l'individu. C'est aujourd'hui l'inverse qui est vrai. Comment s'est opéré ce retournement de perspective ? C'est ce que l'histoire de l'individualisme permet de comprendre.

*Henri BOUILLON, maître de conférences en droit public à l'Université de Bourgogne Franche-Comté*

Code : 3004

## 01.12 Boris Vian, la passion du jazz

Parmi les multiples passions qui ont occupé Boris Vian, il en est une qui a traversé toute sa vie, c'est le jazz. Il jouait de la « trompette » et ses textes étaient remplis d'humour et de dérision mais pour lui, l'affaire était sérieuse.

Les musiciens que nous sommes tenteront de lui bricoler un hommage « en amateurs », aussi éclectique que possible, au fil de quelques morceaux de son répertoire.

En trio, guitare et deux voix, nous tâcherons de vous faire partager le plaisir que nous avons à le redécouvrir et à l'interpréter.

*Voix : Michèle GIROD, Amélie PORTERO ; guitare : Thierry VAUTHEROT*

Code : 3005

## 08.12 Nietzsche : le vrai du faux ou la falsification et les idées reçues en philosophie

Beaucoup de philosophes comme Épicure ou Spinoza - et tant d'autres - ont vu leur œuvre falsifiée mais, parmi eux, peu ont subi une « foire aux interprétations » aussi diverses que Friedrich Nietzsche ...

*Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe*

Code : 3006

🔗 En lien avec la conférence sur les fake news, le 19.01 et l'apéro-philo, le 14.12

## 15.12 Les victoires de Daech

Les victoires de Daech sont d'abord les échecs de notre République. Le refus des autorités politiques de rapatrier nos ressortissants détenus dans le nord-est syrien contribue à reconstituer les rangs de Daech, en plus d'exposer des femmes et leurs enfants à un risque de mort. Marie Dosé dénonce le caractère contre-productif de réponses judiciaires et politiques qui, loin d'affaiblir le terrorisme, pourraient bien contribuer à le régénérer.

*Marie DOSÉ, avocate au barreau de Paris. Auteure de : Les Victoires de Daech, quand nos peurs fabriquent le terrorisme, PLON, 2020*

Code : 3007

CCI, 1 rue du docteur Fréry, Belfort

## 12.01 Lasers en médecine, quoi de neuf ?

### Gérard Mourou, prix Nobel de physique 2018

Après une brève introduction sur les prix Nobel, médaille Fields et autres prix scientifiques, on se penchera sur le cas de Gérard Mourou, père des super lasers, et le fonctionnement des lasers Femtosecondes – les impulsions sont ultra courtes ! -, Apollon, le plus puissant du monde et leur apport en médecine et dans l'industrie.

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

Code : 3008

## 19.01 Les « fake news » menacent-elles le débat public ?

Ces dernières années, les « fausses nouvelles » ont suscité craintes et indignations au point d'être érigées en véritables menaces pour le débat démocratique. Pourtant, la désinformation n'est pas vraiment un phénomène récent. Les inquiétudes que suscitent les « fake news » sont-elles fondées ? Cette communication se propose de revenir sur les enjeux démocratiques de la désinformation sur internet, en montrant que si celle-ci pose un certain nombre de problèmes, les solutions pour la contrer peuvent aussi présenter des risques pour l'exercice de la liberté d'expression.

*Romain BADOUARD, maître de conférences en sciences de l'information et de la communication à l'Université Paris II Panthéon-Assas, chercheur au Centre d'Analyse et de Recherche Interdisciplinaires sur les Médias (CARISM) et enseignant à l'Institut Français de Presse.*

Code : 3009

🔗 [En lien avec la conférence sur Nietzsche, le 08.12 et l'apéro-philo, le 14.12](#)

**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 (adhésion obligatoire)**

## 05.10 Comment les parents peuvent-ils gérer l'utilisation des « écrans » ?

Les parents sont partagés entre le besoin de protéger leurs enfants et l'envie de les laisser évoluer avec les nouvelles technologies, sources de connaissances. Comment protéger des dangers d'internet et des réseaux sociaux et (auto)réguler l'utilisation des écrans ?

*Joëlle DENOYER, psychologue spécialisée en thérapie familiale et systémique, maître praticien en PNL*

Code : 3101

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

## 12.10 Qu'est-ce que l'hypnose ?

Entre état naturel et outil thérapeutique ou de changement, cet atelier permet de faire le point et de démystifier l'hypnose.

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL*

Code : 3102

## 02.11 Les effets bienfaiteurs du conte

Les raisons de raconter sont nombreuses et les effets qui en découlent sont incalculables. En dehors du plaisir du moment partagé, le conte touche à autre chose qu'au conscient et à l'immédiat. Il propose un espace-temps structurant car il se répète. Lieu de transition où le sens, l'imaginaire et le langage prennent toute leur place.

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue*

Code : 3103

🔗 [En lien avec les ateliers, p. 29](#)

## 09.11 La médecine chinoise

Un peu d'histoire pour comprendre d'où vient la médecine traditionnelle chinoise, quelles sont ses composantes, les techniques qu'elle préconise et la législation qui l'encadre, notamment en France.

*Eric MAILLOT, diplômé en médecine chinoise de l'hôpital universitaire de Nankin*

Code : 3104

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

**16.11 Le graphite****17h30 – 20h***En partenariat avec l'école d'art Gérard Jacot, Belfort*

De même nature que le diamant, il est depuis la préhistoire une matière, une technique incontournable pour le dessinateur. En poudre ou crayon, il esquisse, prépare, et rend les valeurs de gris avec une très grande richesse.

On évoquera Vinci, Watteau, Claude le Lorrain, Gustave Doré, Pierre Tournon, Marc Bauer...

*Céline LACHKTAR, artiste*

**Code : 3105**

**23.11 Prendre en main son bonheur au travail**

N'attendez plus de votre employeur qu'il vous assure le bonheur au travail ! N'attendez pas qu'il fasse le premier pas et découvrez des outils pratiques pour adopter une attitude pro-active qui vous aidera à vous épanouir au travail.

*Amandine DUPIN, Lifepath to happiness*

**Code : 3106**

**30.11 Êtes-vous addicté ?**

Du plaisir à la dépendance, quels sont les facteurs de risques individuels et environnementaux à l'addiction, leurs conséquences et les solutions. À l'issue de cet atelier, le participant sera en mesure d'identifier les mécanismes, les risques et la prise en charge d'une addiction.

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue*

**Code : 3107**

**07.12 L'esprit des institutions françaises :  
l'État et les collectivités territoriales**

Comment fonctionne politiquement et administrativement notre pays ? Les institutions françaises sont a priori très complexes. L'État joue bien sûr le premier rôle : ses structures politiques (Parlement, Gouvernement, Président de la République) et administratives (Ministères, Préfectures) adoptent les grandes décisions, notamment les lois, et les mettent en œuvre. Mais les collectivités territoriales gagnent en importance ; il est donc essentiel de comprendre leur fonctionnement et leurs pouvoirs, alors que la décentralisation, la multiplication des structures, la réforme des régions et la réalité politique les complexifient.

*Henri BOUILLON, maître de conférences en droit public à l'Université de Bourgogne-Franche-Comté*

**Code : 3108**

**14.12 Apéro philo : une réflexion sur notre rapport au faux et au vrai**

Est-ce que le faux est toujours le contraire du vrai ? L'erreur et le mensonge ont-ils la même portée ? Si notre « bien-être intellectuel » est en jeu, n'a-t-on pas parfois la tendance à préférer un mensonge agréable à une brutale vérité ?

*Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe*

**Code : 3109**

📍 **En lien avec la conférence sur Nietzsche, le 08.12 et sur les fake news, le 19.01**

**Mercredi, 18h30 – 20h****18.11 La protection de l'enfance**

La condamnation de la France par la Cour Européenne des Droits de l'Homme dans le cadre de l'affaire "Marina" vient rappeler la complexité de la question de la protection de l'enfance qui concerne aujourd'hui près de 300 000 enfants. En prenant garde de sortir de la logique de la réaction immédiate et affective, nous vous proposons d'explorer et de comprendre la philosophie, les mécanismes, les outils de la protection de l'enfance en France. Qui est en charge de cette question ? Qui évalue l'intérêt supérieur de l'enfant ? Comment ? Avec quels moyens ? Selon quels processus ? Qui décide de quoi et à quel moment ? Autant de questions auxquelles nous nous proposons d'apporter un éclairage.

*Emilie CASTELLANO, artisane du dialogue et Cédric BERNARD, artisan de justice sociale, au sein de la Coopérative des Citoyens*

**Code : 3150**

**25.11 L'après #MeToo : un féminisme nouvelle génération ?**

En octobre 2017, l'actrice Alyssa Milano, suite à l'affaire Weinstein, relance le hashtag #MeToo créé par Tarana Burke en 2007. Elle espère rendre visible la parole des femmes victimes de viols, d'agressions et de harcèlement sexuel. S'en suivent 2 millions de commentaires en 24h. Un véritable renouveau du féminisme voit le jour, sans pour autant faire naître UN militantisme féminin.



Trois ans après ce phénomène, force est de constater que le chantier demeure immense ! Venez en discuter et en débattre avec nous !

*Emilie CASTELLANO, artisane du dialogue et Cédric BERNARD, artisan de justice sociale, au sein de la Coopérative des Citoyens*

*En partenariat avec Solidarité Femmes 90*

**Code : 3151**

**27.11 Pour faire suite à la conférence sur les fake news**

Fake ou pas fake ? Grâce aux outils numériques, nous sommes exposés à une diversité toujours plus grande d'informations. Et dans ce tsunami, il est parfois difficile de discerner le vrai du faux et de développer son esprit critique. Cet atelier vous propose de vous questionner sur ce que sont les faits, le mensonge, la rumeur, les sources, la désinformation, la manipulation et d'identifier ainsi la différence entre liberté d'expression et administration de la preuve.

*Emilie CASTELLANO, artisane du dialogue et Cédric BERNARD, artisan de justice sociale, au sein de la Coopérative des Citoyens*

**Code : 3152**

**Ces conférences ont pour but de sensibiliser les enfants, dès leur plus jeune âge, à des questions de philosophie, de citoyenneté, de mixité sociale et de susciter leur curiosité.**

**Ces rencontres se déroulent à IDEE UP durant les heures de classe matin ou après-midi, sur rendez-vous. Possibilité de se déplacer dans les écoles.**

### La politesse

### La construction de soi - Qui est Je ?

### L'Égalité garçons-filles

### Ou sujet libre

*Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire, animateur de l'atelier philosophie au collège Vauban*

### Je me dispute, je me réconcilie

*Véronique MOUGEY, médiatrice, formée à la médiation en milieu scolaire et Marie-France CASOLI, psychothérapeute et praticienne en yoga pour enfants*

### Se relaxer pour mieux travailler

*Isabelle OSENCIAT, infirmière sophrologue*

### Massages pour créer du lien et se détendre

*Edwige ANTOINE (MANDALAS MASS'), formée au MISP™ (Massage in Schools Programme), membre de MISA France*

### Manger équilibré (petit déjeuner, goûter)

*Alexandra MELIN, diététicienne, nutritionniste*

### L'art de l'enluminure : le bestiaire médiéval

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

## 04.01 Vivre dans le silence

Au départ tout semblait normal, mais un jour, on découvre que Magali est sourde. Cette découverte va bouleverser la vie de Magali Carré. Elle nous parle de son parcours, de la découverte de la surdité, du harcèlement. Elle présente les livres qu'elle a écrits et qui racontent sa vie, notamment L'Ame du silence.

*Magali CARRE, formatrice en Langue des Signes Française, écrivain*

**Code : 3113**

*En lien avec les cours de LSF, p. 17*

## 11.01 Le sommeil

On nous vante souvent l'importance de bien dormir pour être en forme. Le manque de sommeil entraîne des conséquences sur la santé physique et mentale. Bien dormir est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue*

**Code : 3110**

*En lien avec les ateliers, p. 29*

## 18.01 Aux sources de la langue française - 1

Travail pratique, illustré et ludique, à partir d'exemples concrets destinés à montrer les filiations et les parentés entre, d'une part, le français et les langues anciennes, et d'autre part, les langues parlées aujourd'hui en Europe. Les langues dites anciennes ne sont pas des langues « mortes » puisque, tous les jours, on continue à former à partir du latin et du grec des mots nouveaux, notamment dans les terminologies techniques et scientifiques.

*Jean-Jacques LEVY, maîtrise de philologie romane*

**Code : 3111**

## 25.01 La feuille d'or

**17h30 – 20h**

*En partenariat avec l'école d'art Gérard Jacot, Belfort*

De la sculpture à l'icône et l'enluminure, en passant par l'architecture, l'encadrement et même la pâtisserie, sa finesse a même permis à la physique de découvrir que la matière était surtout faite de vide.

Inoxydable, la feuille d'or a été utilisée pour donner aux œuvres un aspect divin, sinon précieux.

On évoquera les statues chrysléphantines, les mosaïques de Ste-Sophie, les icônes byzantines, Maître de Rohan, Klimt, Yves Klein, Jannis Kounellis.

*Céline LACHKTAR, artiste*

**Code : 3112**



Conférences en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes) et en maisons de retraite.

**Afin de favoriser l'accès à la culture pour tous, IDEE UP propose des interventions dans les EHPAD et dans les maisons de retraite du Territoire de Belfort. Pour toute demande, s'adresser à IDEE UP.**

### L'histoire industrielle du département

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

### Dictée à quatre mains pour réviser l'orthographe et la grammaire

*Patricia JEANMOUGIN, présidente de Belf'ortho*

### Contes, légendes et coutumes du Japon

*Anne-Claude TRUONG, formatrice en japonais*

### Massages pour créer du lien et se détendre

*Edwige ANTOINE (MANDALAS MASS'), formée au MISP™ (Massage in Schools Programme), membre de MISA France*

### L'art de l'enluminure

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

### Les carnets de voyages

*Raymond PORCAR*

*Namibie, Chili – Bolivie, Gréoux - Sénanque – Verdon, Louvre Lens, Canaries, L'Inde du Sud, Prague Rothenburgh, La Réunion, Iles Borromées, Bourgogne, Mexique, Moscou - St Petersbourg, Pérou, Rome, Argentine – Patagonie, Rajasthan, Maroc, Nouvelle Zélande, Turquie – Cappadoce, Belgique Hollande, Népal, Vietnam – Cambodge, Pays Baltes, Istanbul - Yalta – Odessa, Naples - Pompéi - Côte Amalfitaine, Birmanie, Cuba*

### Écouter et composer des poésies

*Raymond PORCAR*

### Relaxation

*Isabelle OSENCIAT, sophrologue*

### Manger équilibré

*Alexandra MELIN, diététicienne, nutritionniste*

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

- Quand : Mercredi (sauf indication contraire)
- Prix : 5 € (adhésion obligatoire)
- IMPORTANT : Possibilité de co-voiturage (le signaler lors de l'inscription)

### 25.11 Unité de méthanisation

Visite, par un spécialiste de GRDF (partenaire de la structure), d'une unité locale de méthanisation, pour en comprendre le fonctionnement.

**RDV** : 13h30 parking IDEE UP, ou 14h sur place

**Code** : 8000

### 16.12 Western Candy's à Héricourt

Visite de la fabrication de confiserie, suivie d'une dégustation de différentes spécialités de bonbons. Rencontre du chef, M. Michaël WILLEMIN, qui vous parlera de sa passion pour la confiserie.

**(Inscription avant le 09.12)**

**RDV** : 13h15 parking IDEE UP, ou 14h sur place

**Code** : 8001

### 03.02 Couvent d'Oelenberg, Reiningue

Visite du couvent qui a conservé sa tradition en continuant à proposer des produits confectionnés par les moines : sa farine est très appréciée, comme ses pâtes artisanales et sa pâtisserie (meringues, gâteaux secs...).

**(Inscription avant le 20.01)**

**RDV** : 13h00 parking IDEE UP, ou 14h sur place

**Code** : 8003

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

**\* Adhésion obligatoire**

# LES LANGUES

## LE CENTRE DE FORMATION

IDEE UP bénéficie de la certification QUALITE (référencement DATADOCK mis en place par les organismes financeurs de la formation professionnelle continue).

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 : BULATS (Business Language Testing Service), Goethe Test, DCL (Diplôme de Compétence en Langues).

Informations disponibles à l'accueil d'IDEE UP et sur [www.education.gouv.fr/dcl](http://www.education.gouv.fr/dcl).

## 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 A2 : Intermédiaire	B1 : Seuil B2 : Avancé	C1 : Autonome C2 : Maîtrise

- Entrées permanentes.
- Possibilité de changer de niveau en cours d'année.
- Positionnement à l'entrée.
- Evaluation en fin de parcours et délivrance d'une attestation de présence aux bénéficiaires d'une prise en charge financière.
- À partir du niveau B1, 12 stagiaires maximum par cours.

**IDEE UP peut organiser des parcours sur mesure dans le cadre du plan de formation de l'entreprise.**

**Nous consulter.**

## Allemand, Anglais, Espagnol, Italien

28 séances de 1h30, à partir du lundi 28.09

Prix : 294 € du niveau A1 à A2 – 305 € à partir du niveau B1

	Allemand	Anglais	Espagnol	Italien
A1	A1.1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 4000	A1.1 Mercredi 18h30 – 20h Code : 4100	A1.1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 4200	A1.1 Mardi 18h30 – 20h Code : 4300
	A1.2 Lundi 18h30 – 20h Code : 4001		A1.2 Mercredi 18h30 – 20h Code : 4201	
A2		A2.1 Mercredi 18h30 – 20h Code : 4110	A2.1 Lundi 18h30 – 20h Code : 4210	A2.1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 4310
	A2.2 Mercredi 18h30 – 20h Code : 4010		A2.2 Mardi 18h30 – 20h Code : 4211	
B1		B1.1 Mardi 18h30 – 20h Code : 4120	B1 Mercredi 18h30 – 20h Code : 4220	
	B1.2 Mercredi 18h30 – 20h Code : 4020	B1.2 Mercredi 15h30 – 17h Code : 4121		
B2	B2.1 Samedi 10h – 12h Code : 4030	B2.1 Mardi 10h30 – 12h Code : 4132		
		B2.1 Lundi 18h30 – 20h Code : 4131		
	B2.2 Mardi 18h30 – 20h Code : 4031	B2.2 Jeudi 18h30 – 20h Code : 4133		
C1	C1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 4040	C1.1 Lundi 12h – 13h30 Code : 4140		C1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 4340
		C1.1 Lundi 18h30 – 20h Code : 4141		
		C1.2 Lundi 13h30 – 15h Code : 4142		
C2		C2.1 Lundi 18h30 – 20h Code : 4150		
		C2 Lundi 13h30 – 15h Code : 4151		

## Kit « Se décomplexer face à l'apprentissage d'une langue »

Niveau requis : A1.2

Pour oublier les mauvais souvenirs liés à l'apprentissage d'une langue, retrouver le plaisir de se former et intégrer éventuellement un cours général.

### Anglais

5 séances de 1h30, à partir du samedi 07.11, 10h – 11h30

Prix : 60 €, code : 4170

### Allemand

5 séances de 1h30, à partir du vendredi 06.11, 18h30 – 20h

Prix : 60 €, code : 4070

## Comprendre et se faire comprendre en anglais

Pourquoi sommes-nous « sourds » à l'anglais ? Qu'est-ce qui nous empêche de discerner les sons de cette langue ? Dans ce module, nous nous attacherons à cerner les spécificités de la langue en allant du simple phonème à l'ensemble de la chaîne parlée. Et, parce qu'il faut être capable de produire soi-même les sons pour les reconnaître ensuite, l'essentiel du travail portera sur l'acquisition des réflexes les plus utiles à « délier les langues » à travers des exercices variés, des jeux de rôle, mises en situation, des activités où le plaisir ne doit jamais être absent.

*Michèle GIROD, agrégée d'anglais*

5 séances de 2h, à partir du vendredi 29.01 18h – 20h

Prix : 80 €, code : 4172

## Autres langues (Arabe – Chinois – Japonais – Russe)

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

	Arabe	Chinois	Japonais	Russe
<b>kit découverte de 6 séances</b> Prix : 72 €	Mardi 03.11 Code : 4600	Jeudi 05.11 Code : 4610	Mercredi 30.09 Code : 4620	Mercredi 30.09 Code : 4630
<b>A1.1</b> 18h30 – 20h Prix : 168 €	Mardi 15.12 Code : 4601	Jeudi 17.12 Code : 4611	Mercredi 02.12 Code : 4621	Mercredi 02.12 Code : 4631
<b>A1.2</b> 18h30 – 20h Prix : 240 €	Mercredi 04.11 Code : 4602			
<b>A2.1</b> 18h30 – 20h Prix : 240 €		Mardi 03.11 Code : 4613	Mercredi 30.09 Code : 4623	Mardi 29.09 Code : 4633
<b>A2</b> 18h30 – 20h Prix : 240 €				Jeudi 01.10 Code : 4634

## Langue des Signes

### Une langue à part entière

Les cours s'adressent à tous les publics :

- Personnes en relation avec des malentendants (dans un cadre privé ou professionnel),
- Personnes qui souhaitent apprendre ce langage simplement par plaisir,
- Parents qui souhaitent communiquer avec leurs bébés avant que ceux-ci aient accès au langage parlé,
- Educateurs spécialisés dans le handicap (physique et mental).

### Le contenu de la formation

La formation est axée sur l'apprentissage des signes et des expressions de la vie quotidienne, les constructions de phrases, les temps, les expressions faciales et corporelles ; échanges d'informations, d'idées et d'opinions ...

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

Kit Découverte	5 séances de 2h	À partir du mercredi 30.09	18h – 20h	Prix : 80 € Code : 4500
<b>A1.1</b>	10 séances de 2h	À partir du mercredi 25.11	18h – 20h	Prix : 145 € Code : 4510
<b>A1.2</b>	15 séances de 2h	À partir du mardi 29.09	18h – 20h	Prix : 225 € Code : 4520

**D'autres langues peuvent être proposées. Se renseigner à IDEE UP**

### Anglais junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans.

#### Débutants 1

Séance d'essai : mercredi 04.11, 14h30 – 15h30

Prix : Gratuit, code : 4190

20 séances de 1h, à partir du mercredi 18.11, 14h30 – 15h30

Prix : 140 €, code : 4191

#### Débutants 2

Séance d'essai : mercredi 04.11, 13h30 – 14h30

Prix : Gratuit, code : 41901

20 séances de 1h, à partir du mercredi 18.11, 13h30 – 14h30

Prix : 140 €, code : 4192

### Arabe junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans.

Séance d'essai : mercredi 04.11, 17h – 18h

Prix : Gratuit, code : 4690

#### Débutants

20 séances de 1h, à partir du mercredi 18.11, 17h – 18h

Prix : 140 €, code : 4691

### Allemand junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans.

Séance d'essai : mercredi 04.11, 16h30 – 17h30

Prix : Gratuit, code : 4090

#### Débutants

20 séances de 1h, à partir du mercredi 18.11, 16h30 – 17h30

Prix : 140 €, code : 4091

20 séances de 1h, à partir du lundi 02.11, 18h30 – 19h30

Prix : 140 €, code : 4195

### Français Langue Étrangère (FLE)

2 sessions dans l'année.

Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.

Livret de suivi.

<p><b>A.Z</b> pour non scripteurs et non lecteurs</p> <p>30 séances de 1h30 Prix : 140 €</p>	<p>Lundi 10h30 – 12h Vendredi 13h30 – 15h Code : 4400</p>
<p><b>A1</b> 45 séances de 2h Prix : 280 €</p>	<p>Lundi 15h – 17h Mardi 9h – 11h Mercredi 13h30 – 15h30 Code : 4410</p>
<p><b>A2</b> 60 séances de 1h30 Prix : 280 €</p>	<p>Lundi 9h – 10h30, Mardi 13h30 – 15h, Mercredi 15h30 – 17h Vendredi 15h – 16h30 Code : 4420</p>
<p><b>B1.1 / B1.2</b> 60 séances de 1h30 Prix : 280 €</p>	<p>Lundi 13h30 – 15h, Mardi 9h – 10h30, Jeudi 10h30 – 12h Vendredi 9h – 10h30 Code : 4430</p>
<p><b>B1</b> 28 séances de 1h30 Prix : 130 €</p>	<p>Jeudi 18h30 – 20h Code : 4435</p>
<p><b>B2 / C1</b> 60 séances de 1h30 Prix : 280 €</p>	<p>Lundi 16h30 – 18h, Mardi 15h – 16h30, Jeudi 9h – 10h30 Vendredi 15h – 16h30 Code : 4440</p>

#### 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.

IDEE UP est un centre agréé pour la passation de l'examen. Afin d'aider au mieux les participants, IDEE UP propose, avant chaque session d'examen, un test blanc (entraînement) : il est vivement conseillé de s'y inscrire pour s'exercer avant l'épreuve. Vous pouvez également vous entraîner sur le site : [www.tv5.org/tcf](http://www.tv5.org/tcf).

#### Pour la demande d'accès à la nationalité française (TCF ANF)



Le TCF ANF s'adresse à toute personne désireuse de déposer en préfecture une demande de naturalisation et de faire valider ses connaissances en français.

Format du **nouveau TCF ANF**, 4 épreuves obligatoires :

- Compréhension orale (29 questions) épreuve collective Durée : 25 minutes
- Compréhension écrite (29 questions) épreuve collective Durée : 45 minutes
- Expression écrite (3 tâches) épreuve collective Durée : 30 minutes
- Expression orale (3 tâches) épreuve individuelle Durée : 10 minutes

**Prix** : 100 € (TCF blanc compris)

#### Pour la carte de résident (TCF Résident)



Le TCF Résident s'adresse à toute personne demandant pour la première fois une carte de résident de 10 ans.

Chaque session comprend quatre épreuves obligatoires (horaires précisés lors de l'inscription) :

- 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)

## CLUB D'ÉCRITURE

### Écrire pour dire

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

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

28 séances de 2h, à partir du lundi 05.10, 20h – 22h

**Prix** : Gratuit. Adhésion obligatoire, **code** : 4480

TCF blanc		Mercredi			
Mercredi 11h15 – 12h15		9h15 – 9h45 : compréhension orale 13h30 – 15h : épreuves écrites Expression orale : horaire individuel			
Date	Code	Date	S'inscrire avant le	TCF ANF Code	TCF Résident Code
09.09	4490	16.09	03.07	44901	44902
30.09	4491	07.10	04.09	44911	44912
04.11	4492	18.11	15.10	44921	44922
09.12	4493	16.12	13.11	44931	44932
13.01	4494	20.01	17.12	44941	44942

# INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

**Salle informatique (capacité : 10 personnes) : 10 postes avec une connexion Internet.**

**2 postes sont équipés de claviers spéciaux et du logiciel « Zoom text » pour les personnes malvoyantes.**

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

**Avant la formation**, un test de positionnement permet d'évaluer ses connaissances et ses besoins et construire son parcours personnalisé.

**Les formules :**

- Formation de base
- Formation en bureautique : traitement de texte, tableur et diaporama avec possibilité de passer le TOSA - Test On Software Applications
- Ateliers supervisés pour acquérir une compétence
- Questions-réponses

\* Des cours spécifiques pour les entreprises et les associations peuvent être mis en place. Nous consulter.

## FORMATION DE BASE

### Gérer son environnement administratif et professionnel

Niveau de formation requis : aucun

**Prix par session** – 8h : 32 €

**Quand** : jeudi 13h30 – 15h30 et vendredi 9h – 11h, soit 4 séances de 2h

#### Module 1 : Se familiariser avec l'environnement informatique

- À partir du 01.10, **code** : 5000
- À partir du 07.01, **code** : 5001

#### Module 2 : Faire ses démarches et déclarations en ligne

- À partir du 15.10, **code** : 5010
- À partir du 21.01, **code** : 5011

#### Module 3 : Rédiger une lettre de motivation et un CV avec un traitement de texte

- À partir du 12.11, **code** : 5020
- À partir du 04.02, **code** : 5021

#### Module 4 : Gérer ses dépenses sur un tableur ou sur une application

- À partir du 26.11, **code** : 5030

#### Module 5 : Booster sa recherche d'emploi

- À partir du 10.12, **code** : 5040

## QUESTIONS-RÉPONSES

Niveau de formation requis : aucun

**Prix** : gratuit pour les adhérents

**Quand** : lundi 17h – 19h

**Code** : 5090

- La salle informatique est ouverte aux adhérents.
- Une personne ressource est présente pour vous aider.

## Photo numérique, utiliser les modes manuels

Exposition : optimisation pour gérer la « sur » ou la « sous » exposition.

Choisir les priorités : temps de pose, ouverture, ISO, mode manuel

*Joël MIAS, photographe ASMB*

Lundi 16.11, 18h – 20h

Apporter son appareil photo numérique

**Prix** : 16 €, **code** : 5080

## Post traitement des photos sur logiciel gratuit

Recadrage, redimensionnement, suppression des défauts

*Joël MIAS, photographe ASMB*

Lundi 30.11, 18h – 20h

Apporter ses photos, un ordinateur portable si possible avec le logiciel Faststone Image Viewer

**Prix** : 16 €, **code** : 5081

## FORMATIONS EN BUREAUTIQUE :

### Traitement de texte, tableur, diaporama



## TOSA<sup>®</sup> Nos formations sont éligibles CPF et peuvent être certifiées par le passage de la certification TOSA\*

- Le TOSA -Test on Software Applications - est un standard d'évaluation et de certification des compétences informatiques en bureautique.
- Il existe une certification TOSA pour chacun des logiciels suivants : tableur, traitement de texte et diaporama (logiciel libre ou office).(Certification en fin de module).
- La certification TOSA est destinée à tous ceux qui veulent certifier leur niveau de compétence sur les outils informatiques professionnels pour les valoriser au sein de l'entreprise.
- La formation est éligible au Compte Personnel de Formation.

### Remarque :

Pour toute personne souhaitant passer le TOSA en totalité ou partie, et faire financer sa formation, téléphonez à CBG-Formation au **06.17.27.57.46**, un mois avant le démarrage.

## FORMULE SUR MESURE

- **Quand** : mercredi, 9h – 12h ou 14h – 16h (dates à définir avec le stagiaire)
- Test de positionnement obligatoire à IDEE UP sans RDV Durée : 30 minutes
- Le test permet d'évaluer les acquis, de définir son projet et de proposer un parcours personnalisé.

# PROJET PROFESSIONNEL

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

## JE GÈRE MON PROJET PROFESSIONNEL

### Je comprends mon parcours professionnel et je le valorise

J'identifie mes qualités - professionnelles et personnelles. Je repère mes ressources et mes besoins.

Je définis des objectifs réalisables.

*Julie JOMIN, psychologue du travail*

6 séances de 2h, les jeudis 12, 26.11, 10.12, 14, 28.01, 04.02, 18h – 20h

**Prix : 48 €, code : 6000**

### Comment améliorer le mieux être au travail et optimiser la performance ?

Pour se sentir mieux au travail, se découvrir et se positionner au sein d'une équipe, découverte de quelques outils : la sophrologie qui utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et mentale et de visualisation positive, facilement reproductibles dans le quotidien du travail ; des exercices d'expression orale et corporelle pour apprendre à lâcher prise, à prendre confiance en soi, au sein d'une équipe.

*Patricia VUILLAUMIE, sophrologue, et Marie-Laure MARCHAND, formatrice en ateliers d'expression*

Samedi 07.11, 9h – 12h

**Prix : 24 €, code : 6010**

### Même plus peur de parler devant un public !

Comment dompter sa peur de parler en public lors d'une réunion, d'une épreuve orale, d'un entretien d'embauche ou de toute autre présentation orale ?

Comprendre ce qui nous paralyse, apprivoiser ses émotions et renforcer la confiance en soi, autant d'objectifs à atteindre lors de cet atelier.

*Marie-Laure MARCHAND, formatrice en art oratoire, ancienne stagiaire au cours Florent Paris*

3 séances de 2h, à partir du samedi 16.01, 9h30 – 11h30

**Prix : 48 €, code : 6020**

## 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.

*Myriam DUPATY*

**Prix par session – 32h : 128 €**

**Quand : mardi 15h – 17h et jeudi 9h – 11h, soit 16 séances de 2h**

À partir du 29.09, **code : 6100**

À partir du 08.12, **code : 6101**

### Je sais lire une fiche de paye et un contrat de travail

Convention collective, contrat de travail, fiche de paye, prélèvements obligatoires.

*Myriam DUPATY*

Lundi 16.11, 18h – 20h

**Prix : 16 €, code : 6110**

### Je gère mon temps et mes priorités pour être plus efficace

Je repère ce qui est à l'origine de la perte de temps ou la procrastination (remettre au lendemain !).

J'analyse mes motivations. Je me fixe des objectifs réalistes et réalisables. Je hiérarchise les priorités et je planifie le travail à faire.

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL*

2 séances de 2h30, à partir du jeudi 19.11, 18h – 20h30

**Prix : 40 €, code : 6120**

### Osons les risques numériques

Comment utiliser les outils numériques en limitant les risques : la « gratuité », le piratage de la messagerie « phishing ou hameçonnage », les mots de passe, les réseaux sociaux, les objets connectés.

*Prévention Maif 90*

Vendredi 20.11, 18h – 20h

**Prix : gratuit, code : 6140**

### Je gère mes dépenses

Connaître les dépenses liées à la vie quotidienne : location d'un appartement, impôts locaux, assurances, consommation énergétique, courses

*Myriam DUPATY, animatrice*

2 séances de 2h, à partir du lundi 11.01, 18h – 20h

**Prix : 16 €, code : 6130**

## J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAITRE

### Je découvre le langage du corps

On peut tricher avec les mots mais on ne peut pas tricher avec son corps. Nos émotions, notre relation à l'autre, nos processus de pensée imprègnent notre corps et se donnent à lire à travers des gestes, des mouvements effectués de manière non consciente. Je découvre que le corps de l'autre peut me révéler des non-dits dans une situation de communication.

*Angèle DIRENBERGER, synergologue*

5 séances de 2h, à partir du samedi 14.11, 9h30 – 11h30

**Prix : 80 €, code : 6200**

## J'apprends à accepter mon corps

Vous vous battez depuis des années avec ce corps que vous n'acceptez pas ? Apprenez à identifier et comprendre les comportements qui vous limitent, libérez-vous des croyances et jugement des autres pour enfin vous accepter. Passez à l'action, apprenez à identifier et valoriser vos atouts pour enfin devenir la femme rayonnante tant désirée.

*Laura PELLETIER, conseillère en image de soi*

Lundi 23.11, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 6210

## Améliorer votre communication avec les autres pour sortir des scénarios récurrents

On ne m'écoute pas quand je parle, alors je me tais, mes échanges tournent souvent au conflit, car j'ai du mal à rester calme, je suis souvent agacé par les comportements des autres et je ne peux m'empêcher d'intervenir, je contiens longtemps ma frustration jusqu'à ce que cela explose... Dans cet atelier, je repère mes habitudes de communication et je les remplace par d'autres, plus adaptées.

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL*

Jeudi 10.12, 18h – 20h30

Prix : 20 €, code : 6220

## J'optimise mon potentiel

Les techniques d'optimisation du Potentiel TOP® ont été mises au point dans le cadre de l'armée. Elles permettent à chacun d'affronter des « épreuves » (un examen médical, un entretien d'embauche, une compétition sportive). Elles puisent dans d'autres pratiques - PNL, sophrologie, training autogène, imagerie mentale... -, et visent l'autonomie de chacun.

*Denis CHOULIER, maître de conférence, UTBM et Anthony PHILIPPE, sportif de haut niveau, moniteurs certifiés Techniques d'Optimisation du Potentiel*

5 séances de 2h, à partir du samedi 09.01, 9h30 – 11h30 (09, 23.01, 27.02, 13, 27.03)

Prix : 80 €, code : 6230

## Conflits, comment les éviter et en sortir

En utilisant la communication non violente et d'autres techniques de communication, comprendre l'origine des conflits et leurs processus permettra de mieux agir : émettre une critique, un reproche, un retour négatif sans mettre le feu aux poudres.

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL*

2 séances de 2h, à partir du jeudi 14.01, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 6240

## Je valorise mon image personnelle et professionnelle

Vous vous cachez derrière une image qui ne vous correspond plus ? Vous souhaitez révéler tout votre potentiel ?

Grâce à divers outils de conseil en image, prenez conscience de l'importance de votre image, apprenez à la valoriser, quelque soit le contexte, et autorisez-vous à briller !

*Laura PELLETIER, conseillère en image de soi*

2 séances de 2h, à partir du lundi 25.01 18h – 20h

Prix : 32 €, code : 6250

## J'apprends à mieux connaître mes émotions pour mieux les appréhender

Comprendre ses émotions, les identifier, les gérer. Découvrir les différentes manières de les exprimer, pour s'épanouir au quotidien, et être bien dans son corps et dans sa tête.

*Coralie OBRIST, Créatrice de bien-être et Florithérapeute, Boutons d'Or*

Vendredi 04.12, 18h – 20h30

Prix : 20 €, code : 6310

# ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

## J'APPRENDS À ME DÉTENDRE

### Je pratique le yoga

Le Hatha-Yoga est une discipline qui vise à l'équilibre du corps et de l'esprit. Les postures (avec le contrôle du souffle) sollicitent articulations, muscles, ligaments et tendons. Il augmente la souplesse et l'endurance, donne de l'énergie et améliore l'équilibre et la concentration.

**Attention : certificat médical obligatoire.**

*Claude CHARBONNIER, professeur de yoga, diplômé de la Fédération française de Hatha-Yoga*

20 séances de 1h30, à partir du vendredi 06.11, 18h – 19h30

**Prix : 240 €, code : 6401**

Séance d'essai le vendredi 16.10, 18h – 19h30, gratuit, **inscription obligatoire, code : 6400**

### Qi Gong

La pratique du Qi Gong, art énergétique, améliore la coordination, l'équilibre et les articulations musculaires, tout en favorisant un travail de mémorisation grâce aux mouvements en spirale.

Apporter un tapis de sol et une tenue adaptée.

*Claude DRUET, animateur de Qi Gong, diplômé Jeunesse et Sport*

10 séances de 1h30, à partir du vendredi 16.10, 10h30 – 12h

**Prix : 120 €, code : 6411**

Séance d'essai le vendredi 09.10, 10h30 – 12h, gratuit, **inscription obligatoire, code : 6410**

### Je médite

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

*Dominique RACINE et Georgina REMY, pratiquants et enseignants heartfulness*

10 séances de 1h, à partir du jeudi 05.11, 18h – 19h

**Prix : 40 €, code : 6421**

Séance d'essai le jeudi 15.10, 18h – 19h, gratuit, **code : 6420**

### J'apprends à me détendre

J'apprends à me relaxer en agissant sur mes muscles. Je découvre plusieurs techniques comme la sophrologie, le Yoga du rire, la relaxation progressive de Jacobson.

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue*

#### ● Le Training autogène de Schultz

La méthode consiste à se concentrer et se focaliser sur des sensations corporelles pour se relaxer. On se détend de manière passive sans faire appel à sa volonté active. Le relaxologue invite à vivre des sensations agréables, bienfaisantes et reposantes. C'est une auto-décontraction, « une plongée à l'intérieur de soi-même ».

Jeudi 05.11, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 6500**

#### ● La Relaxation Progressive de Jacobson

La méthode repose sur un principe selon lequel il existe une relation entre les émotions et le degré de tension musculaire, appelée relaxation active. En agissant sur la tension musculaire, on arrive à la détente psychique.

Jeudi 03.12, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 6501**

#### ● La Méthode Vittoz

C'est une thérapie psychosensorielle qui s'appuie sur la théorie du contrôle cérébral. Elle propose des exercices visant à rétablir le contrôle des actes en se basant sur le contrôle de la marche et le contrôle des sens. Une fois que le contrôle des actes est rétabli, Vittoz propose d'autres exercices visant à rétablir le contrôle des idées. Ces exercices sont basés sur la concentration et la volonté.

Jeudi 21.01, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 6502**

### Lectures méditatives

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.

Chaque séance de Lecture méditative se déroulera comme suit : alliance / relaxation / lecture d'un conte / méditation / échanges

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue*

● **Bien vieillir** : mercredi 18.11, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 6510**

● **Prendre le temps** : mercredi 13.01, 18h – 19h30

**Prix : 12 €, code : 6511**

[🔗 En lien avec l'atelier du savoir, p. 7](#)

### Le sommeil

Un peu de théorie, des outils pratiques, des exercices expérimentés ensemble et réutilisables dans son quotidien pour apprendre à récupérer et mieux dormir et connaître quelques stratégies thérapeutiques utilisées dans les troubles du sommeil.

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue*

3 séances de 1h30, à partir du mercredi 20.01, 18h – 19h30

**Prix : 36 €, code : 6520**

[🔗 En lien avec l'atelier du savoir, p. 10](#)

### Massages

#### Auto-massage ayurvédique

L'auto-massage 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.

*Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique*

Apporter une couverture

Mercredi 30.09, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 6600**

**Massage ayurvédique en position assise**

Technique du massage traditionnel pratiqué en Inde depuis des millénaires. Il tonifie et relaxe les tissus musculaires, nourrit et purifie la peau, améliore la circulation, assouplit les articulations et contribue à un bon fonctionnement causal du corps. Techniques de base : bras, crâne et visage.

*Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique*

Apporter une couverture

Mercredi 07.10, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 6610**

**Massage en famille : la routine**

Le MISP™, programme international de massage à l'école et en famille, effectué sur les vêtements, ici entre membres de la famille, est une routine simple et efficace dont vous pourrez poursuivre la pratique au quotidien pour enrichir et améliorer la relation familiale, favoriser l'endormissement, gérer les émotions, aider au travail scolaire ...

Mieux être soi-même et mieux être avec l'autre.

A partir de 3 ans

*Edwige CLAUDEL ANTOINE (MANDALAS MASS'), Instructrice certifiée du MISP™ et du Mini-MISP™ (Massage In Schools Programme), membre active de MISA France*

4 séances de 1h, à partir du samedi 14.11, 10h – 11h

**Prix : 32 €, code : 6620**

**Je pratique le massage ayurvédique**

Technique du massage traditionnel pratiqué en Inde depuis des millénaires. Il tonifie et relaxe les tissus musculaires, nourrit et purifie la peau, améliore la circulation, assouplit les articulations et contribue à un bon fonctionnement causal du corps. Techniques de base : pied et bras – visage et crâne

*Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique*

Apporter serviette, tapis de sol, coussin, couverture, maillot de bain

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

**Prix : 36 €, code : 6630**

**Shiatsu**

Le shiatsu est une technique manuelle développée au Japon, elle rééquilibre l'énergie dans le corps. Pratiquée dans le cercle familial, elle permet d'apporter une grande détente.

Par 2 (enfant à partir de 10 ans).

Apporter un tapis de sol, un oreiller et un mouchoir en tissu. Une tenue souple est nécessaire pour la pratique.

*Asako TAKAHASHI, agréée par le Syndicat Professionnel de Shiatsu*

2 séances de 1h30, à partir du jeudi 14.01, 18h – 19h30

**Prix : 24 €, code : 6640**

**Découverte du massage en famille : météo**

Expérimenter le massage en famille, sur les vêtements, pour enrichir et améliorer la relation familiale au quotidien, favoriser l'endormissement, gérer les émotions, aider au travail scolaire... Massages contés et activités kiné-tactiles.

Mieux être soi-même pour mieux être avec l'autre.

À partir de 3 ans

*Edwige CLAUDEL ANTOINE (MANDALAS MASS'), Instructrice certifiée du MISP™ et du Mini-MISP™ (Massage In Schools Programme), membre active de MISA France*

2 séances de 1h, à partir du mercredi 20.01, 17h30 – 18h30

**Prix : 16 €, code : 6650**

**ART ET DÉTENTE****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 samedi 28.11, 9h – 12h

**Prix : 120 € + 20 € (matériel) code : 6700**

**L'atelier des techniques et des savoirs**

*En partenariat avec l'Ecole d'art de Belfort Gérard Jacot*

Dans une approche qui est à la fois pratique et théorique, touchant à l'histoire de l'art et de l'artisanat, l'artiste Céline Lachkar propose une traversée des techniques classiques du dessin et de la peinture ainsi qu'une découverte de techniques plus marginales.

*Céline LACHKTAR, artiste*

Séances pratiques à l'école : tous les lundis, 17h30 – 20h (à l'école d'art, Gérard Jacot, 2 avenue de l'espérance : 03 84 36 62 10)

Séances théoriques à IDEE : les mercredis 19.02, 25.03, 13.05, de 17h30 – 20h

**Prix : se renseigner à l'école d'art**

[En lien avec les ateliers du savoir, p. 8 et 10](#)

**Spécial Noël****Réalisation d'une carte de vœux**

Utilisation de pigments et d'or minéral (nacre et mica), papier aquarelle.

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

Mercredi 18.11, 18h – 21h

**Prix : 24 € + 7 € (matériel), code : 6800**

**20 astuces pour un Noël minimaliste et éco-responsable**

Comment fêter Noël en refusant de s'inscrire dans une logique de consommation et en limitant son impact sur la planète ? Adopter un Noël minimaliste et éco-responsable, c'est la promesse de festivités tournées vers l'essentiel et qui mettent à l'honneur la joie au lieu de la consommation. Une vingtaine d'astuces seront présentées. Chacun pourra partager les siennes.

*Amandine DUPIN, Lifepath to happiness*

Samedi 21.11, 9h – 12h

**Prix : 24 €, code : 6810**

**Réalisation d'un mandala à offrir**

À partir d'un mandala choisi parmi ses créations, Edwige Antoine propose de réaliser une suspension avec un CD recyclé, et d'exprimer sa créativité tout en bénéficiant des bienfaits du mandala, forme centrée et équilibrée.

Edwige ANTOINE (MANDALAS MASS'), créatrice auto éditrice de mandalas

Mercredi 02.12, 18h – 20h

Prix : 12 € + 5 € (matériel), code : 6820

**Autour des abeilles**

● **Découverte du fonctionnement d'une ruche et réalisation de produits à base de cire et de miel avec l'association « Les reines des Perches » de Danjoutin**

Confection de couvercles à base de cire

Réalisation de bougies et de baumes à lèvres à base de miel

Les produits sont naturels, le matériel est fourni et chacun repart avec un couvercle, une bougie et un stick à lèvres

Marie-Claude LAZARE, Véronique et Louise MASSIAS

Samedi 5.12, 9h30 – 11h30

Prix : 12 € + 15 € (produits), code : 6830

 **SPORT ET DÉFENSE**
**Gymnastique douce pour prévenir les petits maux**

Pour mobiliser et renforcer la musculature, retrouver l'équilibre, apprendre à respirer et se détendre, les outils proposés –petits cerceaux –smovey-, ballon – permettent de prévenir le mal de dos et de se maintenir en forme.

Antje HOWALD, animatrice sportive

10 séances de 1h, à partir du mercredi 07.10, 10h15 – 11h15

Prix : 80 €, code : 6900

**Je m'initie à l'auto-défense**

Allex MAILLOT, gradé en arts martiaux

Apporter tapis de sol et tenue souple

Pour savoir réagir à une situation d'agression physique ou verbale en préservant son intégrité ou celle d'un tiers.

**Module 1** : Anticiper et gérer un conflit et savoir utiliser les gestes de sécurité immédiats et réactions appropriées.

Samedi 14.11, 9h – 12h

Prix : 24 €, code : 6911

**Module 2** : Savoir maîtriser ses émotions et réagir en situation difficile par l'utilisation de techniques de contre simples.

Samedi 21.11, 9h – 12h

Prix : 24 €, code : 6912

**Module 3** : Connaître et repérer les zones de douleur. Comprendre le danger d'un coup porté. Comment riposter en toute sécurité pour parvenir à se dégager.

Samedi 28.11, 9h – 12h

Prix : 24 €, code : 6913

**Module 4** : Utiliser les articulations et les centres nerveux. Initiation aux techniques d'immobilisation et de dégagement.

Samedi 13.06, 9h – 12h

Prix : 24 €, code : 80331

**Module 5** : garder son calme et réagir lors d'une agression sexuelle. Conseils en cas d'attaques à main armée (couteau et arme à feu).

Samedi 12.12, 8h30 – 12h30

Prix : 36 €, code : 6915

**Attention : pour faire le module 5 il faut avoir suivi le module 4**

**Module 6** : (en complément des modules 3 et 4) : La douleur expliquée par la médecine chinoise. Connaître et repérer les zones de douleur.

Séance animée Eric MAILLOT, diplômé en médecine chinoise de l'hôpital universitaire de Nankin

Samedi 09.01, 9h – 12h

Prix : 24 €, code : 6916

 **Module 7 Spécial ADOS** : gestion du conflit et gestion des émotions pour adapter ses Ado réactions aux situations conflictuelles.

Samedi 09.01, 8h30 – 12h30

Prix : 36 €, code : 6917

 **J'APPRENDS À CONSOMMER AUTREMENT**
**Bobologie et médecine traditionnelle**

Eric MAILLOT, diplômé en médecine chinoise de l'hôpital universitaire de Nankin

 [En lien avec l'atelier du savoir, p. 7](#)

● **Bobologie et médecine traditionnelle chinoise (partie théorique)**

L'acupuncture est la technique la plus connue. Mais il existe aussi la digipuncture et la moxibustion qui consiste à chauffer un point précis à l'aide d'un bâtonnet d'armoise. Lors de cette séance, quelques points théoriques et un détour par quelques techniques utilisées en médecine traditionnelle chinoise seront évoqués.

Attention : cette séance est obligatoire pour les personnes qui souhaitent suivre un des ateliers ci-dessous.

Mardi 10.11, 18h30 – 20h30

Prix : 16 €, code : 7000

### ● Bobologie et migraines

Le mal de tête peut être provoqué par un nombre invraisemblable de maladies ; de l'hypertension à la crise de foie en passant par le glaucome, les troubles visuels, la fièvre, l'anémie, etc. C'est dire qu'un diagnostic s'impose avant tout ! Quelle est la vision de la médecine traditionnelle chinoise sur ce problème ?

Mardi 17.11, 18h30 – 20h30

Prix : 16 €, code : 7001

### ● Bobologie et douleurs gastriques, maux de ventre

Coliques, constipations, diarrhées sont des situations autant désagréables que douloureuses. Plusieurs méridiens sont concernés et de nombreux points seront très efficaces pour combattre la douleur, jusqu'à la faire complètement disparaître...

Mardi 24.11, 18h30 – 20h30

Prix : 16 €, code : 7002

### ● Bobologie et douleurs musculaires, courbature

Il faudra distinguer dans un premier temps les douleurs aiguës des douleurs chroniques. En médecine chinoise, on cherchera à identifier les déséquilibres entre Yin et Yang ou entre le Qi (l'énergie) et le Sang... Plusieurs techniques, différents traitements sont possibles.

Mardi 01.12, 18h30 – 20h30

Prix : 16 €, code : 7003

### ● Bobologie et anxiété, stress, état dépressif

Pour le « médecin chinois », l'angoisse, l'hyperémotivité et le trac sont considérés comme un excès des méridiens du cœur et du maître cœur (péricarde), ce dernier réglant le tonus du plexus cardiaque...mais ce n'est pas tout...

Mardi 08.12, 18h30 – 20h30

Prix : 16 €, code : 7004

### L'adulte et sa relation à l'écran

Quelles sont les valeurs mises en jeu dans la relation que l'adulte entretient lui-même avec les écrans et comment peut-il les transmettre pour mieux gérer l'utilisation des « écrans » au sein du foyer ou de l'institution (les écoles notamment).

Atelier destiné aux adultes, parents, éducateurs

Joëlle DENOYER, psychologue spécialisée en thérapie familiale et systémique, maître praticien en PNL

Mardi 17.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7010

🔗 En lien avec l'atelier du savoir, p. 7

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

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

«Que ton alimentation soit ta première médecine» - Hippocrate

### ● Présentation : Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?

De quels nutriments a-t-on besoin pour être en bonne santé ? Comment équilibrer son alimentation tout en se faisant plaisir ? Balayons les idées reçues sur l'alimentation et bannissons enfin les régimes.

Samedi 21.11, 9h30 – 11h30

Prix : 16 €, code : 7020

### ● J'équilibre mon alimentation en toutes circonstances

Vous devez manger sur le pouce quotidiennement ? Parfois la vie fait que nous ne consacrons plus suffisamment de temps à nos repas. Comment limiter les sandwiches, les plats préparés et autres produits industriels ? Comment faire le bon choix pour équilibrer au mieux ses repas et éviter les problèmes cardio-vasculaires ?

Samedi 28.11, 9h30 – 11h30

Prix : 16 €, code : 7021

### Sommeil, stress et nutrition

Le stress et le mauvais sommeil sont devenus un vrai phénomène de société et chacun d'entre nous a été touché de près ou de loin par ces troubles. Or, La gestion du stress et la régulation du sommeil peuvent être directement modulées par l'alimentation.

Pascal TRIPIER-CONSTANTIN, naturopathe, micro-nutritionniste et professeur d'éducation physique et sportive

Mardi 12.01, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 7030

### La gestion des écrans en famille

Cet atelier donne la parole aux adolescents et aux parents qui veulent partager leurs peurs (cyber harcèlement et autre) pour que chaque « couple » ado-parent reparte avec une meilleure compréhension des besoins de l'autre et des solutions pour gérer l'utilisation des « écrans ».

Joëlle DENOYER, psychologue spécialisée en thérapie familiale et systémique, maître praticien en PNL

Mardi 19.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 € code : 7011

🔗 En lien avec l'atelier du savoir, p. 7



### ATELIERS ÉCO-CITOYENS

### Produits hygiène du corps éco-responsables

Principes de base pour créer des savons pour le corps, un shampoing solide.

Les contenants, moules, matériel, ingrédients sont fournis et les personnes repartent avec 2 savons.

Christelle BERLENDIS, formatrice

Samedi 03.10, 9h30 – 11h30

Prix : 16 € + 15 € (produits), code : 7040

## Produits ménagers éco-responsables

Principes de base pour créer sa propre lessive en poudre, un assouplissant. Les contenants, étiquettes, le matériel, la lessive (1 l + 100g en poudre) et assouplissant (1l) sont fournis.

*Christelle BERLENDIS, formatrice*

Samedi 10.10, 9h30 – 11h30

**Prix : 16 € + 6 € (produits), code : 7041**

## Les savons

Fabrication de 5 savons, 3 savons pour le corps (peau sèche, peau normale) ; 1 savon pour fabriquer de la lessive et 1 savon pour faire la vaisselle. Les produits sont naturels.

Apporter des gants de ménage assez longs et masque. Chacun repart avec les 5 savons.

*Paula PINO GARIN, formatrice*

Mardi 24.11, 18h30 – 20h

**Prix : 12 € + 28 € (produits), code : 7050**

## Produits de base à faire soi-même

Les solides : shampoing et dentifrice, tablette pour les toilettes. Nettoyant multi-usages et poudre pour le lave-vaisselle.

Les produits sont naturels.

Apporter les contenants. (1 bac à glaçons, 1 pot style confiture, 1 petite bouteille de maxi 50 cl). Gants et masque.

*Paula PINO GARIN, formatrice*

Mardi 12.01, 18h30 – 20h

**Prix : 12 € + 16 € (produits), code : 7051**

## 🍴 J'APPRENDS À CUISINER

### • LA CUISINE ÉQUILBRÉE D'ALEXANDRA

*Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste*

#### Découverte d'une alimentation végétarienne équilibrée et gourmande

##### Au menu :

\*Velouté de potimarron

\*Curry de légumes d'hiver au lait de coco accompagné d'un mélange de trois riz

\*Salade de fruits d'hiver

Lundi 18.01, 18h – 21h

**Prix : 24 € + 15 € (produits), code : 7200**

### • LA CUISINE DE CÉLIA

*Célia GILLET, cuisinière professionnelle*

#### Les ravioles

Confection de la pâte à raviole, et sa garniture : saumon, poireau, crème, sauce citronnée.

Mercredi 14.10, 18h – 21h

**Prix : 24 € + 20 € (produits), code : 7230**

## Café gourmand

Tarte au citron, mousse au chocolat, chou à la crème, île flottante, crème brûlée.

Mercredi 18.11, 18h – 21h

**Prix : 24 € + 20 € (produits), code : 7231**

### • LA CUISINE DE PHILIPPE

Prévoir des barquettes adaptées à chaque plat.

#### Autour de la truite de montagne

Réalisation d'une truite fumée, d'une verrine de truite fumée et avocat, d'une ballotine de truite de montagne, sésame, sauce Noilly Prat et orties, pommes de terre sautées.

Lundi 28.09, 18h – 22h

**Prix : 24 € + 20 € (produits), code : 7240**

#### Apéritif dînatoire

Réalisation de mini moricettes et leur garniture, mini pizzas, mini flammenkueche, feuilletés boudin pomme et cannelle.

Apporter un rouleau à pâtisserie !

Lundi 12.10, 18h – 22h

**Prix : 24 € + 12 € (produits), code : 7241**

#### Spécial « plat préféré du Général de Gaulle »

Bouillabaisse et sa rouille.

Lundi 16.11, 18h – 22h

**Prix : 24 € + 23 € (produits), code : 7242**

🔗 [En lien avec la conférence du 10.11](#)

#### Spécial « plat préféré du Général de Gaulle »

Poule au pot et tartelette citron meringuée.

Lundi 30.11, 18h – 22h

**Prix : 24 € + 16 € (produits), code : 7243**

🔗 [En lien avec la conférence du 10.11](#)

#### Repas de Noël

Préparation des escargots, Selle d'agneau aux herbes et morilles et Saint Honoré aux fruits.

Lundi 14.12, 18h – 22h

**Prix : 24 € + 35 € (produits), code : 7244**

#### Faire son pain

Campagne, pain de mie, pain aux lardons, pain serviette, pain à Hot-dog et à Hamburger.

Lundi 25.01, 18h – 22h

**Prix : 24 € + 8 € (produits), code : 7245**

## 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)

📘 Réseaux sociaux :  
Facebook : @idee.universitepopulaire

📞 Téléphone : 03 84 28 70 96  
09 85 60 69 62

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

### Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2020/2021, 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 enfants de moins de 16 ans bénéficient de l'adhésion de leurs parents.

**Privilège** : 8 € pour les demandeurs d'emplois et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2019 (au titre des revenus 2018).

**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.

### Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'IDEE UP démarrent le **lundi 31 août 2020 à 13h30**. Elles sont possibles tout au long de l'année.

Les inscriptions par courrier à l'aide du bulletin ci-joint (ou à télécharger 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, LSF) 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, escapades et excursions, 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 référencé depuis juin 2017 dans DATADOCK, la base de données mutualisée des OPCA.**

### 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 2020/2021 (jours inclus)

**Toussaint** : du samedi 17.10.2020 au dimanche 01.11.2020

**Noël** : du samedi 19.12.2020 au dimanche 03.01.2021

**Hiver** : du samedi 06.02.2021 au dimanche 21.02.2021

**Printemps** : du samedi 10.04.2021 au 25.04.2021

**Été** : à partir du samedi 06.07.2021

**L'adhésion à IDEE UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions évoquées ci-dessus. Les réclamations éventuelles sont à formuler au président par écrit.**



# LIBERTÉ • ÉGALITÉ MOBILITÉ



Bus



Vélo



Auto

0 800 304 863

Service & appel gratuits

Espace Optymo - Pôle Liberté - 13 rue de Madrid / Agence Optymo - Bd Carnot - Belfort | [www.optymo.fr](http://www.optymo.fr)

optymo



**idee**  
Université Populaire

## Bulletin d'adhésion et d'inscription 2020/2021

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

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Tél. privé : \_\_\_\_\_

Né(e) le : .... / .... /.... Homme  Femme

Tél. portable \* : \_\_\_\_\_

Courriel \* : \_\_\_\_\_

N° adhérent : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

*\* 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



# IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

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

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

☎ 03.84.28.70.96

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

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

