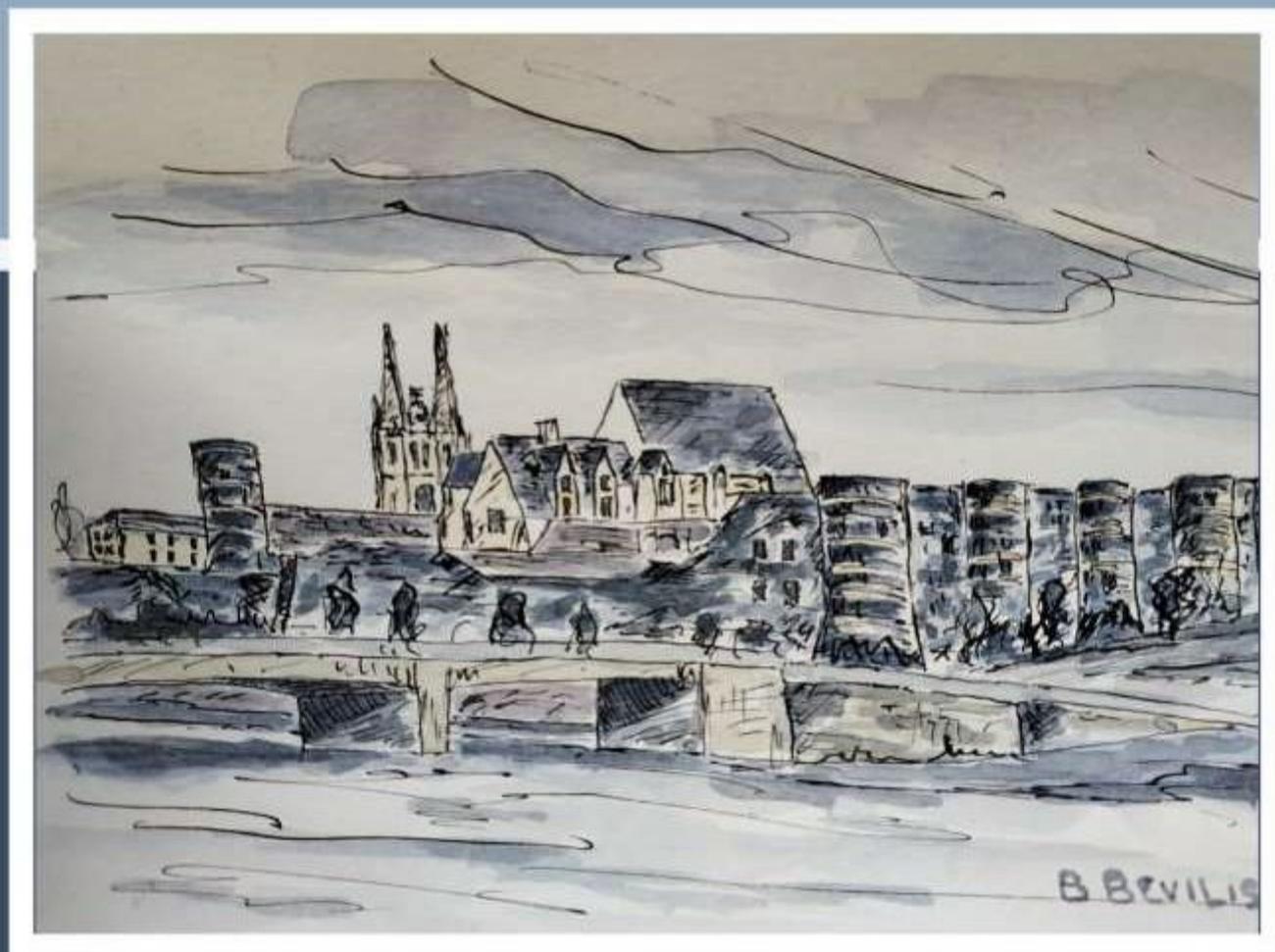


Université Angevine du Temps Libre



PROGRAMME des ACTIVITÉS 2020 | 2021

02 41 88 96 41

courriel : uatl@uatl-eca.fr

site web : www.uatl-eca.fr



"Angers" de Bruno BEVILIS, auditeur activité 5500 : aquarelle



INFORMATIONS PRATIQUES

Montant de la cotisation 2020/2021 :

100 € pour adhérer à l'association, participer aux services et, au plus, à 4 activités.

Les services de l'UATL sont assurés par des bénévoles.

Le bénévolat

Les personnes qui font fonctionner l'UATL (activités, services ...) sont bénévoles. Vous pouvez à votre tour rejoindre les 400 bénévoles en vous faisant connaître auprès du Président president@uatl-eca.fr ou de la Directrice administrative ou de l'accueil.

➤ Accueil - Tél. 02 41 88 96 41

A votre écoute tous les jours

du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h45 à 17h.

Vous pouvez signaler vos absences par mail : uatl@uatl-eca.fr

➤ Atelier

➤ Bibliothèque

➤ Bureau des voyages

➤ Festivités

➤ Forum

➤ Journal "Contact"

➤ Récréage

➤ UATL filmée

Retrouvez la description détaillée de ces services dans l'onglet "SERVICES PROPOSES PAR L'UATL à la fin du programme.

Le service administratif de l'UATL assiste en permanence les bénévoles

- Directrice administrative : Isabelle Fouin, directrice@uatl-eca.fr
- Attachée administrative : Hélène Dufour, tresorerie@uatl-eca.fr
- Régisseur : Bruno Daout, regisseur@uatl-eca.fr

Les locaux sont fermés durant les congés scolaires (zone B - Académie de Nantes)

Informations pratiques	PAGE	2
Sommaire	PAGE	3
Editorial	PAGE	4
LANGUES		
	PAGE	5
LETTRES		
	PAGE	10
SCIENCES HUMAINES		
	PAGE	13
INFORMATIQUE		
	PAGE	21
SCIENCES		
	PAGE	28
ARTS ET DANSES		
	PAGE	32

ARTISANAT

PAGE 40

ACTIVITES PHYSIQUES

PAGE 45

JEUX

PAGE 57

ACTIVITES PONCTUELLES

PAGE 60

LES SERVICES DE L'UATL

PAGE 61

La mention **VIDEO** dans l'activité indique qu'il existe une vidéo de présentation par l'animateur sur le site de l'UATL : www.uatl-eca.fr.

Nous avons supprimé les pages intercalaires entre les groupes d'activités ; les noms des groupes figurent en haut de chaque page.

LE MOT DU PRESIDENT

Après ces semaines de confinement et d'interdiction d'ouverture qui ont conclu l'année universitaire brutalement, nous nous engageons ensemble dans une nouvelle année d'activité.

La période de l'épidémie a montré combien l'UATL est en phase avec les besoins des seniors : lutter solidairement contre les effets néfastes de l'isolement, de l'inactivité et du sentiment d'inutilité. En plus d'être un lieu d'échange et de partage, l'UATL est aussi un groupe de communication interpersonnelle, dont nous avons senti le manque au cours de ces trois mois. Après cette épreuve, la solidarité, la convivialité, le respect des autres, nous guideront pour que la distance qu'on nous impose ne soit pas un facteur d'isolement.

L'adhésion est aujourd'hui un acte volontaire de participation à notre UATL : si nous voulons reprendre notre vie collective nous devons adhérer. **Du 1er au 21 juin nous allons formuler nos vœux et payer notre cotisation pour la prochaine année universitaire.** Ceux qui ont besoin d'aide seront appelés au téléphone ou pourront appeler pour être aidés. Les inscriptions par courrier à l'aide du bulletin d'inscription seront aussi possibles. **Le plus grand nombre d'adhésions se fera en ligne.** Après l'adhésion et la formulation des vœux nous pourrons effectuer le tri informatique des vœux et attribuer les places dans les activités avant l'été.

Voici le **programme de l'année 2020-2021** ; 16 nouvelles activités y sont signalées. Lisez bien attentivement les descriptifs et n'hésitez pas à aller voir sur le site uatl-eca.fr les présentations filmées.

Pour certaines activités une participation financière spécifique proportionnelle à

certaines coûts directs est demandée ; nous avons maîtrisé son évolution.

Les adhésions ultérieures, (car elles peuvent se poursuivre toute l'année grâce à l'informatisation) permettront de participer aux services et activités en fonction des places disponibles mais sans pouvoir bénéficier des priorités réservées aux nouveaux adhérents, aux participants aux cycles ou aux bénévoles. Pour tenir compte du raccourcissement de l'année 19-20 en raison de l'épidémie, des redoublements seront permis, à la demande des animateurs, en utilisant exceptionnellement la procédure du cycle.

Toute l'année, les services sont là pour nous aider à bénéficier au mieux de l'association.

En adhérant à l'UATL, nous participons à un mouvement qui nous aide à mieux vivre en partageant les savoirs et les savoir-faire, actifs et dynamiques, en découvrant de nouvelles activités dans un groupe unique en France.

Le Conseil d'administration a décidé de porter la cotisation à 100€, au plafond autorisé par l'assemblée générale tout en maintenant une cotisation sociale à tarif réduit. C'était une nécessité. Mais les dépenses de l'association évoluent pour mieux répondre aux attentes des adhérents. Nous devons reparler de cela lors de l'assemblée générale de décembre 2020.

Je vous souhaite de trouver dans ce programme la réponse à votre curiosité, à votre besoin d'activité, à votre besoin d'être utile et de vous rencontrer pour, en paraphrasant Julien Gracq, ensemble « contempler le monde ».

Rendez-vous en octobre pour une nouvelle année universitaire.

Éric HENRY

Activité 1010 - Conversation anglaise

- Animée par : Yasmina NOUAR
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h45 à 11h45
- Salle 201
- *Niveaux intermédiaire et avancé*

Conversation libre sur des sujets d'actualité avec ou sans support. Petits rappels de grammaire, écoute de CD (extraits de conversation ou textes audio). Programme identique à l'activité 1015. Activité d'octobre à mai 2021.

Activité 1015 - Conversation anglaise

- Animée par : Yasmina NOUAR
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h45 à 11h45
- Salle 201
- *Niveaux Intermédiaire et avancé*

Conversation libre sur des sujets d'actualité avec ou sans support. Petits rappels de grammaire, écoute de CD (extraits de conversation ou textes audio). Programme identique à l'activité 1010. Activité d'octobre à mai 2021.

Activité 1020 – Anglais VIDEO

- Animée par : Margaret BLOT
- Mercredi de 10h30 à 12h
- Salle 314
- *Niveau : faux débutants/intermédiaire. Bonne compréhension de la langue.*

Révisions des connaissances déjà acquises telles que grammaire, vocabulaire. Lectures d'articles de presse, jeux de rôles, chansons.

Activité 1030 - Anglais perfectionnement - 2ème année

- Animée par : Jean-Max TEISSIER
- Mardi de 16h30 à 17h45
- Salle 201
- *Niveau : bonne expression orale et écrite*

2ème année d'un cycle de 3 ans.

Cette activité s'adresse à des adhérents ayant déjà une bonne connaissance de la langue anglaise, capables de s'exprimer avec une bonne aisance à l'écrit comme à l'oral. De nouveaux inscrits répondant à cette condition pourront se joindre au groupe existant.

L'objectif de cette année reste l'amélioration des capacités de communication par des exercices, l'acquisition d'un vocabulaire enrichi par des discussions, l'étude de textes ou l'écoute d'enregistrements souvent liés à l'actualité.

Activité 1040 - Anglais prononciation

- Animée par : Noëlle MASSA GAUDIN
- Jeudi de 9h à 10h30 **NOUVEAU**
- Salle 314
- *Niveau : tous niveaux sauf débutants*

Présentation des difficultés de prononciation en anglais standard (britannique) avec exercices d'entraînement (rythme, intonation, consonnes, voyelles). Implications grammaticales et communication.

9 séances du 08 octobre au 17 décembre 2020.

Activité 1050 - Anglais perfectionnement - 2ème année

- Animée par : Robert ADAMS
- Mardi de 16h à 17h30
- Salle 131
- *Prérequis : avoir suivi l'activité 1050 en 2019/2020 ou justifier d'un bon niveau (3ème/Seconde A2/B1)*

Renforcer progressivement les bases grâce à la lecture, à l'écoute (conversation, vidéo), à des exercices (structuraux, grammaticaux), à l'interactivité entre adhérents et/ou avec l'animateur... le tout s'appuyant sur la vie actuelle, sur le monde d'aujourd'hui.

Manuel préconisé : ENGLISH FILE" - Pre-intermediate Student's Book" third edition (not fourth!) aux Editions OXFORD actuellement à 42 euros en librairie ou peut se commander sur internet.

Assistants : Christian NOEL et Gérard PAIN.

Activité 1060 - Anglais perfectionnement - 1ère année

- Animée par : Robert ADAMS
- Lundi de 16h à 17h30
- Salle 137
- *Prérequis : avoir suivi l'activité 1060 en 2019/2020. Niveau : Première/Terminale B1/B2*

Consolidation grâce à la lecture, à l'écoute (conversation, vidéo), à des exercices (structuraux, grammaticaux), à l'interactivité entre adhérents et avec l'animateur...

le tout s'appuyant sur la vie et le monde actuels. Manuel préconisé : ENGLISH FILE - Intermediate Plus Student's Book" third edition (not fourth!) aux Editions OXFORD actuellement à 42 euros en librairie ou peut se commander sur internet.

Assistant : Gilbert PROD'HOMME.

Activité 1070 - Anglais - 3ème année

- Animée par : Robert ADAMS
- Mercredi de 16h30 à 17h55
- Salle 131
- *Niveau : B1+ B2 plus (terminale)*

3ème année d'un cycle de 4 ans.

Perfectionnement de la grammaire, de la syntaxe, du vocabulaire, de l'oral avec exercices de compréhension et vidéos d'intérêt culturel, géographique, historique...

le tout s'appuyant sur les échanges, la conversation entre les adhérents et l'animateur.

Manuel préconisé : ENGLISH FILE" - Intermediate Plus Student's Book" , third edition (not fourth!), aux Editions OXFORD actuellement à 42€ en librairie ou peut se commander sur internet.

Assistants : Chantal BERNAT et Mojdeh RAVIGNE.

Activité 1110 - Anglais

- Animée par : Arlette MERCIER
- Jeudi de 14h30 à 15h45
- Salle 228
- *Niveau : bonne compréhension de l'anglais écrit*

Apprendre à s'exprimer en anglais contemporain.

Activité 1120 - Anglais

- Animée par : Arlette MERCIER
- Jeudi de 16h à 17h15
- Salle 228
- *Niveau : excellente compréhension de l'anglais écrit*

Apprendre à s'exprimer en anglais contemporain.

Activité 1140 - Anglais - 4ème année

- Animée par : Jean-Max TEISSIER
- Jeudi de 9h à 10h20
- Salle 317
- *Niveau : maîtriser les connaissances de base et avoir atteint un niveau de conversation courante*

4ème année d'un cycle de 5 ans.

Ce cours doit permettre de passer au niveau de compréhension nécessaire pour voyager dans des pays anglophones. Il permet d'améliorer les connaissances de la grammaire, d'enrichir le vocabulaire par des exercices et l'écoute de documents liés à l'actualité.

Activité 1170 - Anglais perfectionnement - 2ème année VIDEO

- Animée par : Hélène POISSON
- Jeudi de 10h40 à 12h
- Salle 137
- *Niveau avancé*

Ce cours de conversation s'adresse aux personnes déjà capables de s'exprimer en anglais.

Activité 1180 - Anglais littérature

- Animée par : Kenneth THOMAS
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 235
- *Prérequis : un bon niveau de compréhension de l'écrit et d'expression orale*

Il ne s'agit surtout pas d'un cours magistral mais plutôt d'un échange informel exclusivement en anglais autour d'analyses d'extraits d'œuvres, en particulier de nouvelles. Ces discussions se centreront parfois sur un roman choisi et lu en avance par tout le groupe.

Activité 1310 - Allemand consolidation des acquis - 2ème année

- Animée par : Evelyne LEBON
- Mardi de 9h à 10h20
- Salle 235
- *Niveau : faux débutants*

2ème année d'un cycle de 2 ans.

Revoir les bases grammaticales et lexicales de l'allemand pour comprendre un message et s'exprimer oralement dans des situations courantes de la vie quotidienne.

Travail avec le manuel : Begegnungen A1 (Deutsch als Fremdsprache -Schubert).

Nouveaux élèves acceptés s'il reste des places.

Activité 1320 – Allemand NOUVEAU

- Animée par : Brigitte DUBOIS
- Vendredi de 10h30 à 12h
- Salle 122
- *Niveau : A2/B1*

Améliorer la compréhension orale et écrite en s'intéressant à la société allemande contemporaine, les courants d'idées et débats qui la traversent, les traditions, la culture. Approfondir la qualité de l'expression orale et/ou écrite par des exercices en lien avec les intentions de communication.

Activité 1350 - Allemand

- Animée par : Doris BRUNSCHWIG
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h50
- Salle 137
- *Niveau confirmé - B2/C1*

Acquérir de l'aisance à l'oral en commentant les actualités des pays germanophones vues par la télévision et les journaux allemands.

Activité 1420 - Espagnol débutant - 1ère année**VIDEO**

- Animée par : Martine CARRE
- Mardi de 17h à 17h55
- Salle 137

1ère année d'un cycle de 3 ans.

Débutants ou faux débutants (ayant fait de l'espagnol, mais ayant beaucoup oublié). Il s'agit de découvrir les sons spécifiques, l'accentuation de l'espagnol, les conjugaisons (présent, passé-composé, futur), la phrase. Nous bâtirons notre progression à partir de textes simples, d'exercices d'application. Beaucoup d'oral pour acquérir les bases (jeux de rôles).

Activité 1430 - Espagnol

- Animée par : Rose-Marie LEBOSSE
- Jeudi de 14h à 15h30
- Salle 122
- *Niveau terminale*

Littérature contemporaine (Espagne et Hispano-américaine) par les romans et par les films.

Activité 1440 - Espagnol intermédiaire - 2ème année**VIDEO**

- Animée par : Martine CARRE
- Mardi de 16h à 16h55
- Salle 137
- *Niveau : pour les adhérents sachant déjà parler convenablement (conjuguer les verbes - les bases syntaxiques)*

2ème année d'un cycle de 3 ans.

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant suffisamment de connaissances de base pour suivre un texte, s'exprimer simplement, conjuguer les verbes.

Il s'agit de poursuivre l'apprentissage de la langue et de la culture espagnoles à travers des textes, chansons, exercices d'applications, jeux de rôle, etc... L'accent sera mis sur l'oral, ce qui est utile pour communiquer.

Activité 1450 - Espagnol débutant - 1ère année

- Animée par : Michèle VERSINI
- Mardi de 15h45 à 17h15
- Salle 314
- *Niveau : vrais débutants ou faux débutants acceptant de tout reprendre à zéro.*

1ère année d'un cycle de 3 ans.

Il s'agira d'apprendre la prononciation et l'accentuation de l'espagnol, les conjugaisons avec les temps de base (présent, imparfait, futur et subjonctif présent). Nous nous appuyerons sur des textes simples, des enregistrements, des photos ou images.

Activité 1460 - Espagnol - 3ème année

- Animée par : Michèle VERSINI
- Mardi de 14h à 15h30
- Salle 314
- *Réservé en priorité aux adhérents ayant suivi la 2ème année*

3ème année d'un cycle de 3 ans.

Nous essaierons de compléter les acquisitions des années précédentes de façon à se familiariser davantage avec l'espagnol et à s'exprimer de plus en plus facilement. Le tout à travers textes, articles de journaux, chansons, etc...

Activité 1470 - Espagnol perfectionnement- 5ème année

- Animée par : Jean-Max TEISSIER
- Jeudi de 10h40 à 12h
- Salle 317
- *Niveau : bonne expression orale et écrite.*

Cette activité s'adresse à des adhérents ayant acquis une bonne connaissance de la langue espagnole, capables de s'exprimer avec une bonne aisance à l'écrit comme à l'oral. L'objectif de cette année reste l'amélioration de la communication par des exercices, l'acquisition d'un vocabulaire enrichi par des discussions, des présentations faites par les participants, l'étude de textes ou l'écoute d'enregistrements souvent liés à l'actualité.

Activité 1480 - Espagnol

- Animée par : Margaret BLOT
- Mardi de 10h40 à 12h
- Salle 122
- *Niveau : faux débutant/intermédiaire. Bonne compréhension de la langue.*

Cours essentiellement axé sur la conversation. Révision des connaissances déjà acquises telles que grammaire, vocabulaire. Jeux de rôles, lecture d'articles de presse, chansons.

Activité 1600 - Italiano via Whereby

- Animée par : Patricia LORENZINI
- Jeudi de 14h à 15h20
- Salle 330
- *Niveau : confirmé A2/B1*

Faire découvrir la vie d'un village de Toscane à travers des conversations avec les habitants. Un atelier d'écoute et d'expression orale qui permet d'acquérir une grande aisance en italien.

Assistante: Doris BRUNSWIG.

Activité 1610 - Italien perfectionnement

- Animée par : José GRANRY
- Vendredi de 11h10 à 12h
- Salle 137
- *Niveau : avancé*

Dernière année du cycle.

Priorité aux adhérents ayant suivi l'activité 1610 l'année précédente.

Perfectionnement au niveau lexical et de l'expression orale, à partir de textes et d'articles de presse.

Révision des acquis grammaticaux.

Activité 1620 - Italien - 4ème année

- Animée par : José GRANRY
- Jeudi de 11h à 12h
- Salle 138
- *Prérequis : prioritairement réservé aux adhérents ayant suivi les trois premières années du cycle*

4ème année du cycle.

Approfondissement de la grammaire, enrichissement du vocabulaire, traduction de textes et conversation courante à partir de thèmes d'actualité.

Activité 1700 - Latin

- Animée par : Jean-Michel CAUNEAU
- Mercredi de 9h à 10h20
- Salle 137
- *Niveau : lycée ou collège*

Il s'agit d'étudier la langue latine en vue de sa traduction à travers des textes antiques, médiévaux et des temps modernes, servant de support à une approche des différents aspects historiques (littérature, civilisation, société etc.). Ces textes sont choisis pour explorer un thème général suivi au long de l'année, ou pour leur intérêt dans la connaissance de notre région. Des parcours iconographiques et une observation de l'actualité archéologique peuvent venir appuyer et illustrer l'activité.

Activité 1710 - Grec Ancien VIDEO

- Animée par : Dominique LARTIGAUD
- Jeudi de 14h30 à 16h
- Salle 138
- *Niveau : confirmé*

Etude de textes de la littérature grecque de l'Antiquité. Traduction, commentaires. Travail sur la langue.

Activité 1720 - Grec ancien VIDEO

- Animée par : Dominique LARTIGAUD
- Jeudi de 16h à 17h
- Salle 138
- *Niveau : de moyen à confirmé.*

Etude de la langue grecque avec le manuel Hermaion. Traductions - Commentaires - Histoire littéraire.

Activité 1730 - Grec ancien

- Animée par : Claudine JACOBZONE
- Jeudi de 10h40 à 12h
- Salle 314
- *Niveau confirmé*

Etude dans le texte originel d'œuvres de la littérature grecque.

Activité 1800 - Breton pour débutants

- Animée par : Annie LE TYRANT
- Mercredi de 9h à 10h15
- Salle 201

Débuter ou poursuivre l'étude de la langue bretonne. Nous travaillons avec un livre pour débutants ce qui nous permet d'acquérir du vocabulaire et de travailler la grammaire.

Assistants: Christiane SEGALOU et Christian GOBLET.

Activité 1810 - Breton - niveau 2

- Animée par : Alain ROUZAUD
- Mardi de 9h à 10h20
- Salle 137
- *Niveau confirmé - avoir des connaissances de base*

Meilleure connaissance de la richesse de la langue bretonne dans ses expressions, ses variantes dialectales, son orthographe. Connaître son origine et son histoire. Comprendre une conversation en breton parlé. Savoir lire couramment un texte de breton contemporain ou non.

Assistants: Annie LE TYRANT et Annie BUQUEN.

Activité 1840 - Russe perfectionnement

- Animée par : Christine PEYRONIE
- Jeudi de 14h à 15h30
- Salle 235
- *Niveau : avoir 3 ans et plus d'apprentissage du russe*

Perfectionnement dans la pratique et la compréhension orale et écrite du russe à partir de documents variés qui permettent la découverte de la culture et de la vie d'hier et d'aujourd'hui en Russie.

Activité 1850 - Russe - 3ème année

- Animée par : Margarita GURDJIEFF
- Lundi de 9h à 10h20
- Salle 317

Poursuite de l'apprentissage de la langue russe, de la découverte de la culture, de l'histoire, de l'art, de la géographie et des traditions de la Russie. Destiné à ceux qui veulent communiquer et voyager.

Activité 1851 - Russe perfectionnement - 1ère année

- Animée par : Margarita GURDJIEFF
- Lundi de 10h40 à 12h
- Salle 317
- *Niveau : cycle de perfectionnement après avoir suivi l'activité 1850*

Approfondissement du cycle précédent (activité 1850).

Poursuite de l'apprentissage de la langue russe, de la découverte de la culture, de l'histoire, de l'art, de la géographie et des traditions de la Russie. Destiné à ceux qui veulent communiquer et voyager.



Exposition de l'Atelier 5580

Activité 2020 - Petite(s) histoire(s) des Grands**Prix Littéraires**

- Animée par : Joël GLAZIOU
- Le 2ème jeudi du mois de 9h à 10h30
- Salle 228

Histoire de découvrir ce qui se cache depuis plus d'un siècle derrière les prix qui chaque année agitent le petit monde littéraire des auteurs, des éditeurs, des lecteurs, des journalistes. Histoire aussi de montrer les fonctionnements et les dysfonctionnements des prix ainsi que l'envers de la médaille : scandales et ratages, primés et déprimés, oubliés...

Activité 2025 - Littératures/Peintures : un dialogue infini **NOUVEAU**

- Animée par : Joël GLAZIOU
- Le 4ème jeudi du mois de 9h à 10h30
- Salle 228

Quels liens littérature et peinture entretiennent-ils? L'analyse historique, des origines à nos jours, est complexe pour dire si l'une précède l'autre. Si dans certains cas, la peinture sert de pré-textes (comme dans les romans et nouvelles tirés des tableaux d'E. HOPPER) la littérature peut être un réservoir inépuisable d'images (comme dans les illustrations des mythes, de la Bible et des romans classiques). Enfin les mots et les images se répondent souvent : ne serait-ce que dans les titres et les légendes, chez MAGRITTE notamment, ou encore lorsque CENDRARS, CHAR et REVERDY échangent avec S.DELAUNAY, ZOA WOU-KI et PICASSO.

Activité 2030 - Panorama de la Nouvelle française au XXème siècle

- Animée par : Joël GLAZIOU
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 10h30
- Salle 137

Offrir une promenade buissonnière dans la littérature française du XXème siècle en empruntant les chemins de la Nouvelle. Histoire de regarder les genres littéraires et les grands auteurs (de Colette à Camus en passant par Bazin, Giono et Le Clézio) sous un angle nouveau et de (re)découvrir quelques trésors cachés ou oubliés.

Activité 2040 - Atelier d'écriture ludique

- Animée par : Jean BROSSET
- Le 2ème mardi du mois de 9h à 12h
- Salle 228

Écriture en atelier à partir de consignes portant sur la forme et/ou la thématique. Fonctionnement interactif. Amusement et convivialité prioritaires. Assistante : Suzanne MARAIS.

Activité 2050 - Atelier d'écriture poétique

- Animée par : Annick DANDEVILLE
- Les 1er et 3ème lundis du mois de 14h15 à 16h15
- Salle 314

Des textes sont écrits en séance à partir de départs donnés par l'animatrice et sont lus. Ils sont ensuite réécrits ou écrits à domicile. Les textes définitifs sont envoyés à tous par Internet pour être lus et commentés au début de chaque atelier. Assistant : Joseph FOURAGE.

Activité 2060 - Atelier écriture VIDEO

- Animée par : Jocelyne RENOUE
- Les 2ème, 4ème et 5ème jeudis du mois de 9h à 12h
- Salle 122

Cycle d'apprentissage de 3 ans. On partage le plaisir d'écrire. A partir d'incitations diverses, on rédige chez soi des textes courts basés sur des éléments réels ou fictifs. Envoyés par e-mail, ils seront lus et analysés collectivement en atelier. Chacun progresse à son rythme. Un recueil garde trace des productions du groupe. Assistante : Monique GERMAIN-ROSSARD.

Activité 2065 - Atelier d'écriture de Nouvelles :**Microfictions** NOUVEAU

- Animée par : Philippe MICHOTTE
- Le 3ème mardi du mois de 14h à 16h
- Salle 137
- *Prérequis : disposer d'un traitement de texte (type Word) et le maîtriser. Etre capable d'envoyer des fichiers textes en format pdf*

Participation au concours annuel Virgules/UATL. Une fois par mois, l'atelier se réunit et décide d'un thème d'écriture. Le mois suivant, après échange des textes, lecture et critique des écritures envoyées. Jauge des textes : 1500 mots.

Activité 2070 - L'art de Conter - Conter pour adultes VIDEO

- Animée par : Nicolas GARNIER
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h15 à 17h
- Salle 229

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

L'atelier est ouvert à tous, même aux débutants. Il permet d'expérimenter l'art de raconter des histoires pour les enfants mais surtout pour les adultes. Un peu de théorie et beaucoup de pratique, de la créativité mais surtout du plaisir. Découvrir la culture liée à cet art ancestral, découvrir la richesse et la symbolique des Contes.

Cet atelier demande un engagement et un travail personnel de préparation.

Assistants : Liliane CHAUVREAU et Nicole PELTIER.

Activité 2090 - Cercle de lecture

- Animée par : Jean-Marc VIAU
- Le 2ème lundi du mois de 15h à 17h
- Salle 208

Lors de la première réunion, nous présentons une série d'ouvrages et de romans issus de magazines littéraires et de la rentrée littéraire pour établir un choix en commun.

Réunion mensuelle des adhérents inscrits dont un ou plusieurs présentent un ouvrage (auteur, thème, contenu) ou des textes dignes d'intérêt. Les participants interviennent pour poser des questions ou donner leurs propres analyses. Il s'agit alors d'une discussion interactive. Objectifs: que les personnes présentes puissent découvrir des nouveautés, faire part de leurs avis et analyses et ainsi enrichir le débat.

Assistant : Michel BOURGET.

Activité 2100 - Ecrire, lire, se divertir

- Animée par : Annick DANDEVILLE
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 12h
- Salle 122

Ecrire chez soi, à partir de départs donnés. Les textes envoyés à tous les participants sont lus et commentés en réunion.

Assistant : Gérard QUECHON.

Activité 2110 - L'atelier des chansonniers - 3ème année VIDEO

- Animée par : Paul MESLET
- Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 314

Activité à cycle pédagogique.

A partir de travail d'atelier d'écriture, d'acquisition de techniques spécifiques (rimes, refrains, pieds, rythme ...), réalisation collective de chansons.

Assistants : Eliane BONNAURE et Jacques PETEUL.

Activité 2120 - Français - Grammaire

- Animée par : Yvonne CAM
- Vendredi de 9h20 à 10h20
- Salle 122
- *Niveau : 3ème des collègues*

Etude ludique du français dans son utilisation quotidienne et littéraire agrémentée de poésies et par l'étude d'un livre différent tous les ans.

Assistante : Marie-Noëlle BUKOWSKI.

Activité 2130 - Soutien scolaire en français

- Animée par : Martine LEMERCIER-GRANRY
- Mardi de 14h à 15h
- Salle 201

Cycle pédagogique.

Enfants, pré-ados, comment les accompagner sur les bancs de l'école puis au collège dans l'apprentissage du français : orthographe, grammaire, conjugaison, lecture, étude de textes, vocabulaire, nouvelle terminologie. Ils ont besoin de notre savoir. Nos compétences doivent être à la hauteur de leurs demandes.

Fin de l'activité : mardi 25 mai 2021.

Activité 2140 - Grammaire, orthographe, conjugaison

- Animée par : Martine LEMERCIER-GRANRY
- Mardi de 15h à 16h
- Salle 201

Cycle pédagogique.

Se réapproprier notre langue française à partir d'une étude simple mais approfondie des règles de grammaire, orthographe, conjugaison... (exercices, dictées, analyse grammaticale et logique, poésies, compréhension de textes, vocabulaire, nouvelle terminologie). Un moment riche en échanges, à la redécouverte de ses connaissances, le tout saupoudré de bonne humeur.

Fin de l'activité le mardi 25 mai 2021.

Activité 2170 - Le roman au XXème siècle**VIDEO**

- Animée par : Claudine JACOBZONE
- Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 228

Nous étudierons quelques grandes œuvres de la littérature étrangère et française au XXème siècle. Nous ne pourrons, en l'espace d'un cours, en aborder qu'un nombre bien limité : Kafka, Boulgakov, Soljenitsyne ..., à l'étranger. Et, en France, Camus longuement, un peu de Sartre, et pourquoi pas quelques extraits d'Houellebecq pour rejoindre notre modernité ?

Activité 2300 - Ecrire des moments de sa vie

- Animée par : Hubert TONNELIER
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h30 à 12h
- Salle 317
- *Prérequis : envie d'écrire*

Ecrire des moments de sa vie : cela peut aller de l'autobiographie, aux récits de vie, aux récits de voyage, à une réflexion sur une expérience

personnelle... Ces récits sont centrés sur le sujet qui écrit.

Assistant : Jean-Louis VAREILLE.

Activité 2400 - Passeur de mémoires - 1ère année – Activité débutant en janvier 2021

- Animée par : Micheline BRIANTAIS
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 16h
- Salle 138
- *Niveau : minimum classe de 3ème (BEPC)*

Cycle pédagogique de 2 ans.

Chaque adhérent écrit durant ces deux années ses mémoires, il peut prévoir une publication publique ou privée (principalement dédiée à ses descendants). Il est un(e) « mémorialiste » . L'élaboration des textes, leur mise au point se fait entre l'auteur et moi- même, un comité de lecture permet un enrichissement des textes.

Activité 2401 - Passeur de mémoires**Animée par : Micheline BRIANTAIS**

- Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 16h
- Salle 138

Fin du cycle de 2 ans – activité réservée aux auditeurs du 2400 de l'année 2019/2020 – activité d'octobre à décembre 2020

Après une année écourtée par la pandémie, les adhérents qui n'ont pu terminer leurs Mémoires pourront les achever lors du premier trimestre. En atelier, chaque adhérent effectuera chez soi le travail d'écriture, après mon intervention relative à l'application des règles du français écrit (grammaire, syntaxe, ponctuation) la lecture des textes successifs pourra se faire en atelier en toute confidentialité.

Activité 3020 - Traits originaux du monde romain à son apogée - 1ère année VIDEO

- Animée par : Françoise DE LA CHAUSSEE
- Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h30 à 12h
- Salle 235

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Activité 3030 - Anjou militaire aux XVIIème et XVIIIème siècles

- Animée par : Alain FOUGERAY
- Mercredi de 14h30 à 16h30
- Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers.

Etablissement d'un dictionnaire historique prosopographique, biographique et géographique des officiers généraux angevins des XVIIème et XVIIIème siècles (1610-1792).

Activité 3070 - Recherches historiques

- Animée par : Jean-Marie MARTINOT
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 14h à 16h
- Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers.

Poursuite des recherches sur les nomades internés au camp de Montreuil-Bellay durant la seconde guerre mondiale.

Priorité aux participants déjà inscrits en 2019/2020.
Assistant : Alain JACOBZONE.

Activité 3100 - L'URSS sous Staline

- Animée par : Alain JACOBZONE
- 1er et 3ème lundis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 208

Après l'étude du système nazi on s'attachera à décrire les origines et les modalités du système totalitaire qui s'installe dans la Russie soviétique (1917-1954). Ceci n'est pas une activité à cycle. Cette activité prendra fin mi mai 2021.

Activité 3110 - Histoire du Proche Orient Israël

– Palestine VIDEO

- Animée par : Cécile PARENT
- Jeudi de 10h30 à 12h
- Salle 131
- Niveau Bac ou équivalent

Le cours traitera en 10 séances d'une heure et demie de l'histoire du conflit israélo-palestinien, des origines (fin XIXème siècle) à nos jours. Il montrera l'émergence de deux nationalismes concurrents dans

la région de Palestine et étudiera les différentes étapes de leur affrontement.

Cette activité en 10 séances débutera le jeudi 05 novembre 2020.

Activité 3120 - L'Afrique subsaharienne - 1ère année

- Animée par : Armand DJIMET-BABOUN
- Le 2ème mercredi du mois de 14h à 16h
- Salle 208
- Pas de prérequis, cours ouvert à tous ; possibilité de prendre ce cycle en cours de route

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Faire une approche de l'Afrique pré-coloniale, la colonisation et la décolonisation ; aborder de temps en temps, au cours de ce cycle, les questions d'actualité qui s'imposeraient.

Activité 3130 - Le monde africain : l'ère coloniale. Mythes et réalité - 1ère année

- Animée par : Alain TIREFORT VIDEO
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 131

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Le choc colonial entre l'Afrique/Madagascar et l'Europe. Compréhension des politiques coloniales et des situations coloniales par le biais de questions clefs, souvent sujettes à polémique. Le point sur les stéréotypes véhiculés par les supports médiatiques.

Activité 3140 - Des nationalismes en Europe au populisme contemporain

- Animée par : Philippe VERIN
- Le 1er mercredi du mois de 15h30 à 17h30
- Salle 208

Etude du XIXème siècle au XXIème siècle.

Activité 3150 - Histoire du féminisme du Moyen âge au début du XXème siècle - 1ère année VIDEO

- Animée par : Marie-Anne GUÉRY
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h20
- Salle 208
- Ouvert à toute personne intéressée

1ère année d'un cycle de 2 ans;

Etude d'un thème longtemps passé « sous silence » : la lente émergence des revendications d'égalité des sexes....

La première année porte sur le passage d'un féminisme élitaire à la mise en place de mouvements organisés au début du XXème siècle. On retrouvera

des pionnières (et des pionniers) de cette lutte en France et cela permettra de remettre en perspective les mouvements d'aujourd'hui.

Activité 3160 - Histoire du féminisme en France du début du XXème siècle à nos jours - 2ème année

- Animée par : Marie-Anne GUÉRY
- Les 1er et 3ème lundis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 131
- *Ouvert à toute personne intéressée par le sujet*

2ème année d'un cycle de 2 ans, suite de l'activité 3150.

Suite au cours de 1ère année, l'étude portera sur l'histoire des mouvements de lutte pour l'égalité des sexes de 1914 à nos jours et sur la marche vers l'égalité des droits au cours du XXème siècle. On insistera sur la diversité des démarches féministes. Ce parcours permettra de remettre en perspective les mouvements actuels.

Activité 3180 - Des femmes engagées dans la vie sociale sous la IIIème République - 2ème année

- Animée par : Cécile BARTHET
- Les 1er et 3ème mardi du mois de 10h30 à 12h
- Salle 317
- *Prérequis : culture historique*

2ème année d'un cycle pédagogique.

Mettre en lumière des vies oubliées de femmes ordinaires dont l'action a contribué à faire évoluer les représentations mentales, parce que leur présence hors du foyer a habitué leurs concitoyens à voir les femmes autrement que mères et épouses mais la femme individu à part entière" et future citoyenne.

Cette activité n'est pas un cours, elle mobilise l'activité personnelle du participant qui fait des recherches personnelles dans les archives municipales et départementales hors des rencontres du mardi. Activité chronophage.

Assistant : Christian ROBIN.

Activité 3190 - Agricultures du monde et développement durable VIDEO

- Animée par : Alain BOURGEOIS
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 14h15 à 15h45
- Salle 235

Présenter les éléments historiques, socio-techniques et géo-politiques de l'agriculture mondiale contemporaine, pour mieux comprendre comment elle peut répondre aux grands enjeux (nourrir le monde aujourd'hui et demain, ménager

l'environnement, assurer l'équilibre des sociétés rurales). Le sujet donnera l'occasion d'aborder et de débattre de nombreux thèmes touchant à l'alimentation, l'environnement, l'économie et les politiques agricoles.

Activité 3195 - L'agriculture biologique, prototype de l'agriculture durable?

- Animée par : Jean-Paul COUTARD
- Le 1er mardi du mois de 14h à 16h
- Salle 137

Découvrir ce qu'est réellement l'agriculture biologique : ses principes, ses règles, son histoire, les moyens utilisés, ses atouts mais aussi ses limites et difficultés. Mieux comprendre comment elle peut répondre aux enjeux du développement durable. Débattre sur un sujet occasionnant de nombreuses controverses.

Activité 3200 - Développement durable

- Animée par : Alain LASSERRE
- Le 1er mercredi du mois de 14h à 16h30
- Salle 131

Découvrir ce qu'est réellement le développement durable, sa relation avec la protection de l'environnement, le progrès social et le développement économique. Quels sont les enjeux pour notre planète et pour les générations futures, les évolutions dans le temps. Comment agir à notre niveau, notamment pour réduire notre empreinte écologique. Comment agissent les institutions sur le territoire.

Assistante : Colette LASSERRE.

Activité 3210 - Bien vivre

- Animée par : Elisabeth AMOUROUX
- Le 1er lundi du mois de 10h à 12h
- Salle 228

Cette activité nous permettra d'être Bien dans son corps, bien dans sa tête". Nous aborderons des sujets tels que : diététique, hygiène de vie et ses techniques variées (méditation, sport, chant ...) ainsi que la psychologie positive et constructive (gratitude, humour ...).

Activité 3220 - Une autre alimentation

- Animée par : Jean DUSSINE
- Les 2ème mardis du mois de 14h à 15h30
- Salle 131

Donner une information sur l'alimentation à Index Glucidique Bas et l'alimentation céto-gène. Je parlerai de la théorie, des avantages mais aussi des objections, des difficultés, des précautions et comment commencer. Je m'appuierai sur mes données personnelles et mes résultats en termes de santé. J'évoquerai le poids, la faim, le jeûne et peut-être quelques recettes.

Activité 3300 - La famille « moderne » française

- Animée par : Norma MEVEL PLA
- Mercredi de 10h35 à 12h
- Salle 137
- *Pas de prérequis*

Activité de mars à juin 2021.

Qui, de nos jours, est encore capable de définir la «famille», d'en déterminer les contours, la représentation sociale ?

Aucun consensus n'existe, d'autant plus que les sciences qui s'aventurent à tenter cet exercice sont nombreuses : le droit et l'histoire, qui essaient de faire apparaître ses traditions et ses règles, ses droits et ses devoirs ; la psychologie et la psychanalyse, qui insistent sur les conditions de développement des enfants et examinent la réalisation personnelle souhaitée par les individus ; la sociologie et l'anthropologie, qui se penchent sur les évolutions du modèle, en comparant les sociétés entre elles. C'est cette perspective sociologique celle que nous adopterons, pour étudier le passage de la "famille conjugale" à la famille contemporaine.

Activité 3301 - Sociologie de l'alimentation

- Animée par : Norma MEVEL PLA
- Mercredi de 10h35 à 12h
- Salle 137
- *Aucun prérequis*

Activité d'octobre 2020 à février 2021.

Manger n'est pas seulement une activité biologique, mais tout autant un acte symbolique, un comportement culturel et une affirmation identitaire. Depuis une perspective sociologique, nous tâcherons de répondre à cette question : manger, qu'est-ce que cela veut dire ?

Activité 3310 - Atelier de sociologie

Animée par : André CHABOT

Les 1er et 3ème mardis du mois de 9h à 10h30

Salle 122

Par l'analyse critique, progressive, préparée, de deux œuvres du sociologue et philosophe allemand Harmut Rosa (Aliénation et accélération - Rendre le monde indisponible - Ed. la Découverte), les participants feront une approche de la société post moderne, prise dans un processus irrésistible mais aliénant du toujours plus, et du toujours plus vite, sans pour autant répondre aux vraies aspirations à une vie bonne dans un monde apparemment facile d'accès.

Se procurer les ouvrages avant le début des cours.

Activité de novembre 2020 à fin mars 2021.

Activité 3311 - Atelier de sociologie

- Animée par : André CHABOT
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 9h à 10h30
- Salle 122

Par l'analyse critique, progressive, préparée, de deux œuvres du sociologue et philosophe allemand Harmut Rosa (Aliénation et accélération - Rendre le monde indisponible - Ed. la Découverte), les participants feront une approche de la société post moderne, prise dans un processus irrésistible mais aliénant du toujours plus, et du toujours plus vite, sans pour autant répondre aux vraies aspirations à une vie bonne dans un monde apparemment facile d'accès.

Se procurer les ouvrages avant le début des cours.

Activité de novembre à fin mars 2021.

Activité 3360 - Psychanalyse

- Animée par : Marie-France LAMOINE
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h30 à 12h
- Salle 235
- *Niveau : intérêt par le sujet*

Etude de Freud : la naissance de la psychanalyse, le penseur, l'écrivain.

Activité 3362 - Psychanalyse et littérature

- Animée par : Marie-France LAMOINE
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h30 à 12h **NOUVEAU**
- Salle 131
- *Prérequis : être intéressé par les sujets*

La littérature et la psychanalyse sont deux «arts libéraux» qui s'éclairent l'une et l'autre, s'enrichissent, se complètent. Parfois le poète précède le théoricien. Ils analysent la "vie de l'âme" d'un autre et même regard. Nous revisiterons certains auteurs avec ces deux miroirs."

Activité 3370 - Panorama de la psychologie aujourd'hui - 2ème année

- Animée par : Dominique THOMAS
- Le 1er lundi du mois de 14h à 16h
- Salle 235
- *Prérequis : intérêt pour la matière*

2ème année d'un cycle pédagogique.

La psychologie est omniprésente dans les médias et dans notre vie de tous les jours.

Elle intrigue, déroute et est victime de son succès. Nous ferons une approche élargie sans être simpliste mais en nous appuyant sur des fondements théoriques et pratiques.

Les méthodes et les différentes approches sont parfois opposées. Nous évoquerons aussi bien la psychanalyse que les neurosciences, sans oublier les troubles mentaux et les diverses prises en charge psychothérapeutiques.

Objectif : Assouvir une certaine curiosité, faire aimer cette matière si diverse et complexe, donner des clés de compréhension pour expliquer les changements sociétaux, familiaux, la place de l'enfant et du sujet dans une société en quête de la performance et en quête effrénée du bonheur dans une société en pleine mutation.

Cette approche se veut interactive entre les participants et est illustrée par des documents vidéo et des écrits qui suscitent la discussion.

Activité 3390 - Philosophie : le politique/ l'Etat

- Animée par : Geneviève DUBOIS
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h30 à 12h
- Salle 228
- *Prérequis : niveau Bacalauréat souhaité*

L'état est d'une nature ambivalente. D'un côté, on considère qu'il garantit et conserve les libertés fondamentales car il est le seul remède au désordre que constitueraient nos puissances individuelles dressées les unes contre les autres. De l'autre, on peut considérer que cette soit-disant garantie n'est

qu'une fable illusoire ; l'état ne serait, en réalité qu'un monstre qui aliène la société civile, et qui, dans le droit comme dans la guerre, ne fait qu'utiliser les citoyens en vue de satisfaire ses intérêts propres.

D'où vient le besoin qu'ont eu les hommes de former des états ? Quels en sont les fondements ? Qu'est-ce que le politique ? Bien d'autres questions encore conduiront cet aperçu du champ principal de la philosophie politique.

Activité 3400 - Philosophie

- Animée par : Maria SALMON
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h à 15h30
- Salle 235
- *Aucun prérequis*

Etude de deux œuvres d'Hannah Arendt, à partir desquelles nous analyserons le problème du mal. Est-il banal ? radical ? ou absolu ? Ce cours sera la reprise de celui de 2019/2020.

Activité 3410 - L'esprit des lumières - 3ème année

- Animée par : Colette FAUCHOUX
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 228
- *Prérequis : avoir assisté aux cours des 2 premières années*

3ème année d'un cycle de 3 ans.

Que devons-nous au XVIIIème siècle et à l'esprit des lumières ? Beaucoup plus qu'on ne pourrait le croire, car à travers leurs idéaux, leurs combats (sociaux, politiques, religieux...) émergent les valeurs qui nous sont essentielles aujourd'hui comme la liberté, l'égalité...Un héritage précieux que nous devons défendre. Le cours sera fait à partir de textes littéraires et philosophiques du XVIIIème siècle, et d'articles de presse contemporaine.

Activité 3420 - L'esprit des lumières - 2ème année

- Animée par : Colette FAUCHOUX
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h30
- Salle 138
- *Prérequis : avoir assisté aux cours de la 1ère année*

2ème année d'un cycle de 3 ans.

Les lumières ont mené des luttes incessantes, religieuses, politiques, sociales, morales...Leurs combats ne sont-ils pas toujours les nôtres ?

Activité 3430 - L'esprit des lumières - 1ère année

- Animée par : Colette FAUCHOUX
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 9h à 10h20
- Salle 137
- *Prérequis : de la curiosité pour ce sujet*

1ère année d'un cycle de 3 ans.

Les écrivains, philosophes des lumières font émerger de nouvelles valeurs (instruction, liberté, égalité...).

Face aux replis identitaires, à certaines formes de fanatisme, de méfiance face au progrès que l'on rencontre aujourd'hui, on peut penser qu'il est nécessaire de protéger cet héritage.

Activité 3431 – L'esprit des lumières

- Animée par : Colette FAUCHOUX
- Les 1ers et 3ème jeudis du mois de 9h à 10h30
- Salle 228
- *Réservé aux auditeurs du 3430 de l'année 2019/2020*

L'activité s'est brutalement interrompue ! Je vous propose de finir sereinement notre balade dans le siècle des Lumières. **Activité d'octobre à décembre 2020**

Activité 3450 - La laïcité en France : une valeur menacée ?

- Animée par : Colette FAUCHOUX
- Les 1er et 3ème lundis du mois de 14h à 15h20
- Salle 131
- *Prérequis : de la curiosité pour le sujet*

La France, est en Europe, un pays d'exception. Un pays modelé par le Christianisme, qui a décidé de s'émanciper du religieux par la loi de 1905. Après une longue et difficile bataille pour installer la laïcité, celle-ci est aujourd'hui menacée par l'intolérance et le fanatisme...

Activité 3451 – La laïcité en France

- Animée par : Colette FAUCHOUX
- Les 4èmes et 5èmes lundis du mois de 14h à 15h30
- Salle 131
- *Réservé aux auditeurs du 3450 de l'année 2019/2020*

Notre réflexion sur la laïcité s'est interrompue au moment où nous allions évoquer la situation contemporaine.

Activité 3520 - La Bible, un chef d'œuvre littéraire - 1ère année

- Animée par : Jean-Pierre DEFOIS
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 137

- *Prérequis : intérêt pour le sujet*

1ère année d'un cycle pédagogique.

Notre intérêt se portera cette année d'abord sur la Bible grecque de la Septante ; puis sur la littérature intertestamentaire entre l'achèvement de l'Ancien Testament et la parution du Nouveau ; enfin sur la littérature parabiblique du premier siècle de notre ère. Cette étude éclairera les naissances du judaïsme rabbinique et du christianisme.

Activité 3530 - La Bible, une culture à découvrir VIDEO

- Animée par : Jean GABEL
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 16h05 à 18h
- Salle 317

Cette activité s'appuie sur la lecture d'une œuvre dans l'écoute de la culture qui nous l'offre, suivie d'échanges.

Nous lirons du livre de la Genèse aux écrits du roi Salomon avec l'A.T. en première partie, puis les derniers chapitres avec Matthieu et Marc, Actes avec Paul.

L'activité prend en compte les souhaits des participants et les connaissances les plus à jour des scientifiques du sujet. Chaque œuvre biblique témoigne d'une culture attentive à la transmission.

Activité 3540 - La Bible, une culture à découvrir VIDEO

- Animée par : Jean GABEL
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 14h à 15h55
- Salle 317

L'activité est à l'écoute des différentes cultures signifiées dans la Bible. Nous lirons les 12 petits prophètes de l'A.T. en première partie, puis des épîtres du Nouveau Testament. Nous utiliserons les multiples structures littéraires offertes par l'œuvre pour préciser notre lecture. L'activité prend en compte les souhaits des participants, les connaissances les plus à jour des historiens, des linguistes, des anthropologues, des archéologues et des théologiens bibliques.

Activité 3560 - La Bible, une culture à découvrir VIDEO

- Animée par : Jean GABEL
- Les 1er et 3ème lundis du mois de 10h10 à 12h
- Salle 138

Les participants aux activités du mois de mai proposent les livres bibliques dont nous découvrirons l'écriture et la composition littéraire. Nous lirons du livre de la Genèse aux écrits du roi Salomon et consulterons les services du tabernacle avec l'A.T. puis nous lirons des épîtres de Paul. Nous consulterons les savants du sujet et les structures littéraires offertes par l'œuvre pour préciser notre lecture.

Activité 3570 - Parcours à travers les grandes aires de civilisation - 3ème année

- Animée par : Chantal DUVERGER
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 131

3ème année d'un cycle de 3 ans.

Cours portant sur la civilisation slave pour l'année 2020/2021. Aspects historique, géographique, social, artistique de l'aire slave : ancienne et nouvelle Russie et zones d'influence.

Activité 3580 - Histoire et civilisation du monde arabo-musulman

- Animée par : François DUMAS
- Le 4ème lundi du mois de 14h à 15h20
- Salle 208
- *Prérequis : aucun*

Les grandes périodes historiques des sociétés arabo-musulmanes de l'antiquité préislamique à nos jours, leurs caractéristiques culturelles (langue, arts, pensée, religion), leur place dans le monde.

Activité 3590 - Ciné-club de films russes

- Animée par : Christine PEYRONIE
- 3ème mercredi du mois de 14h à 17h
- Salle 208

Ce ciné-club de films russes sous-titrés sera consacré cette année à la Sibérie. A travers des films de fiction, plutôt contemporains, seront évoquées les métamorphoses de la nature sibérienne et de ses habitants, son histoire et son évolution, ses représentations dans l'imaginaire russe.

Déroulement de la séance : présentation (30mn), projection du film (1h30 à 2h), débat (30mn).

Activité 3610 - De la main à la bouche

- Animée par : Yves PASSERAT DE SILANS
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 137
- *Aucun niveau requis*

Découvrir sur 5000 ans l'évolution des rituels liés aux repas. Pourquoi la représentation du repas des puissants a-t-elle été indispensable à toutes les époques, à toutes les civilisations ? Que révèlent ces mises en scène ? Pourquoi braver la mort par des repas post-mortem ? Pourquoi partager avec les Dieux ? Pourquoi dominer et éblouir, éduquer les peuples en mangeant ?

Autant de questions auxquelles nous tenterons d'apporter des réponses.

Activité 3620 - Découverte de l'objet ancien

- Animée par : Yves PASSERAT DE SILANS
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 15h40 à 17h
- Salle 131
- *Aucun niveau requis*

Qu'est-ce qu'un objet ancien ? Quelle différence avec un objet d'usage ? Un objet d'ambiance ? Quand devient-il objet d'art ? Quelle pertinence y a-t-il à les classer, à les inventorier, à les comparer ? Que révèlent-ils de nous sur le plan personnel, quels manques, quelles failles comblent-ils, quelle richesse apportent-ils ? Que nous apprennent-ils sur la société d'hier et celle d'aujourd'hui ? Ont-ils une utilité pour freiner la course au gadget renouvelable, à l'accélération de l'inutile ? Au terme des 48 entrées thématiques sur l'objet ancien et ses amateurs, le cours se prolongera par une présentation de certains objets qui seront analysés sur le plan historique, esthétique, symbolique, sociologique et technique.

Activité 3630 - Gnomonique

- Animée par : Jean FRITCHE
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 10h15
- Salle 138
- *Niveau : Bac scientifique ou intérêt scientifique*

«Constructions de cadrans et de sculptures solaires». A cet effet, nous tiendrons compte des localisations. Nous déterminerons les tracés à partir de calculs et/ou constructions graphiques. Cadrans solaires, sculptures solaires inscrivent des moments significatifs choisis. Le soleil devient à la fois montre et calendrier.

Assistante : Catherine CONSTANTIN.

Activité 3640 - Judaïsme, histoire des juifs en

France - 1ère année

NOUVEAU

- Animée par : Edgard MATTOU
- Mardi de 10h30 à 12h
- Salle 138

Cycle pédagogique de 3 ans.

Histoire des Juifs en France de l'Antiquité à nos jours. Une histoire larmoyante : au moyen-âge, les humiliations (la rouelle), les accusations (de Déicide), les discriminations, les sanctions (expulsions), de nos jours : antisémitisme, antisionisme. Mais aussi une histoire intellectuelle : au moyen-âge, commentaires de la Bible, du Talmud, philosophie, Kabbale. De nos jours : littérature (romans), peinture figurative, sculpture, philosophie, musique, cinéma etc...

Activité 3670 - Civilisation américaine : mythes et héros US

- Animée par : Jacques AUDOUS
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 14h à 15h30
- Salle 131
- Niveau : *Baccalauréat*

Présenter en 10 séances des mythes et des personnages marquants de l'histoire des Etats-Unis. Analyser l'utilisation politique et idéologique des mythes et des héros dans la littérature, la peinture et le cinéma.

Activité 3675 - Mythes et héros du monde anglophone hors Royaume Uni

- Animée par : Jacques AUDOUS
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 10h20
- Salle 131
- Niveau *Baccalauréat*

Présenter en 10 séances des mythes et des personnages marquants du monde anglophone : Irlande, Canada, Australie, etc... (hors Royaume Uni). Analyser l'utilisation politique et idéologique des mythes et des héros dans la littérature, la peinture et le cinéma.

Activité 3720 - Images/représentations - Histoire - 2ème année **VIDEO**

- Animée par : Alain TIREFORT
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 208
- *Aucun niveau requis*

2ème année d'un cycle de 2 ans.

Poursuite de la réflexion sur l'"image", sur le rapport de l'image à la réalité et son utilisation par ou contre le pouvoir, à travers le temps et l'espace.

Approche de lecture critique par le biais de plusieurs thèmes contemporains : Delacroix, Paris avant/après Haussmann, Daumier, l'affaire Boulanger et l'affaire Dreyfus, l'épopée coloniale et les indigènes, la carte (réalité, rêve, manipulation) ...

Activité 3850 - Généalogie

- Animée par : Maryvonne PLOQUIEN
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 9h30 à 11h45
- Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers
- Niveau *débutant*

Ce cours d'initiation de 10 séances permet d'acquérir les bases nécessaires pour entreprendre et

développer sa généalogie : les sources de la recherche, leur exploitation, leur classement. Méthode pratique basée sur l'utilisation de l'Informatique et de l'Internet. Ponctuellement exercices pratiques accompagnés. Cette activité aura lieu d'octobre 2020 à mars 2021.

Activité 3860 - Généalogie

- Animée par : Françoise FERBEUF
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 14h à 15h30
- Salle 131
- *Aucun prérequis*

Donner des clés pour débiter sa généalogie. Connaître les règles de base de l'état civil mais aussi découvrir ce que internet et l'informatique apportent à ces recherches. Cette activité se déroulera sur 10 séances.

Activité 3870 - Le tourisme en camping-car

- Animée par : Dominique MOYSE
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 208
- *Activité ouverte à tout public pratiquant le camping-car*

Transmission de connaissances et d'expériences sur des aspects techniques et/ou administratifs de la pratique du camping-car. Echange sur des séjours réalisés par les participants, intérêt, difficultés, projections de photos ou vidéos.

Activité du 08 octobre 2020 au 08 avril 2021.

Assistentes : Françoise FERBEUF et Colette MOYSE.

Activité 3880 - Echanges autour de la Géopolitique **VIDEO**

- Animée par : Roger PILET
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h40 à 12h
- Salle 138
- *Aucun niveau demandé*

Porter un autre regard sur l'actualité et notre environnement sociétal, les échanges internationaux, les orientations prises par les hommes qui font la vie de nos sociétés au niveau mondial. A partir de travaux concrets, identifier nos différences et points de rapprochement avec les pays concernés. Effectuer des comparaisons et en tirer les enrichissements, opportunités potentielles. Des travaux seront effectués sur des thèmes précis (histoire et culture, organisation de la société, valeurs, économie, éducation, religions, idéologie, évolution, etc..) pour mieux connaître les sociétés concernées. Les participants seront invités à contribuer activement aux travaux.

Activité 3950 - Comment fonctionne la Vème République?

- Animée par : Hervé RIHAL
- Jeudi de 16h à 17h30
- Salle 208

Après une étude de la mise en place des institutions, le cours abordera le statut et le rôle des deux têtes de l'exécutif (Président de la République et Premier ministre) ainsi que les pouvoirs de ces deux autorités.

Sera ensuite étudié le Parlement (composition, statut de ses membres, pouvoirs d'élaboration des lois et de contrôle).

Une place particulière sera donnée au Conseil constitutionnel dont l'importance est aujourd'hui primordiale.

Tout au long du cours, des points d'actualité permettront une mise en perspective.



Exposition Atelier 6430

Activité 4000 - Montage vidéo films

- Animée par : Claude HUBERDEAU
- Lundi de 14h à 17h
- Salle 120
- *Prérequis : savoir se servir d'une souris et d'un clavier d'ordinateur.*

Montage films vidéo (familles, vacances ou autres) sur DVD ou clef USB, transfert cassettes 8mm/DV, cartes SD et haute définition.

Effets de transitions - commentaires - ajout de musiques -

Assistant : Roland POIROUX.

Activité 4030 - Initiation et retouche photo numérique 1ère année

- Animée par : Alain DERREY
- Mercredi de 9h à 10h30
- Salle 329
- *Niveau : bonne pratique et maîtrise de l'informatique sur PC*

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Initiation photo numérique, composition, réglages, retouches et calques sur Corel Paint Shop Pro.

Assistant : Bernard QUEREET.

Participation spécifique : 14€

Activité 4040 - Photo numérique - application - 3ème année

- Animée par : Jean COMMISSAIRE
- Mercredi de 10h40 à 12h
- Salle 329
- *Prérequis : avoir suivi l'activité 4030.*

Dernière année du cycle de 3 ans.

Travaux de mise en application des connaissances acquises.

Assistant : Alain DERREY.

Participation spécifique : 14€

Activité 4060 - Présentation, retouche photos, montage de diaporama VIDEO

- Animée par : Jean-Paul GIFFARD
- Jeudi de 9h à 10h30
- Salle 330
- *Niveau : avoir une bonne connaissance de Windows*

Cycle pédagogique de 2 ans.

1ère année : à l'aide du logiciel Photo Filtre 7 apprendre à retoucher une photo numérique, à la

présenter pour la rendre attractive, à faire un pêle mêle.

2ème année : à l'aide d'un logiciel Windows apprendre à monter un diaporama (photos, musiques, sons, textes, commentaires).

Ces cours d'initiation sont partagés en une partie théorique et une autre pratique (possibilité de mettre en pratique chez soi).

Assistante : Monique NAU.

Participation spécifique : 14€

Activité 4070 - Présentation, retouche photos, montage de diaporama VIDEO

- Animée par : Jean-Paul GIFFARD
- Jeudi de 10h30 à 12h
- Salle 330
- *Prérequis : avoir une bonne connaissance de Windows*

Cycle pédagogique de 2 ans.

Idem texte activité n° 4060

Assistante : Monique NAU.

Participation spécifique : 14€

Activité 4080 - Présentation, retouche photos, montage de diaporama VIDEO

- Animée par : Jean-Paul GIFFARD
- Mardi de 9h à 10h30
- Salle 330
- *Niveau : avoir une bonne connaissance de Windows*

Cycle pédagogique de 2 ans.

Idem texte activité n° 4060.

Assistante: Annette FERRE.

Participation spécifique : 14€

Activité 4090 - Présentation, retouche photos, montage de diaporama VIDEO

- Animée par : Jean-Paul GIFFARD
- Mardi de 10h30 à 12h
- Salle 330
- *Niveau : avoir une bonne connaissance de Windows*

Cycle pédagogique de 2 ans.

Idem texte activité n°4060.

Assistante : Annette FERRE.

Participation spécifique : 14€

Activité 4100 - Perfectionnement retouche photo, présentation, diaporama

- Animée par : Jean-Paul GIFFARD
- Vendredi de 9h à 10h30 **VIDEO**
- Salle 330
- *Prérequis : avoir suivi un des cours suivants : 4060,4070,4080,4090*

Perfectionner vos connaissances du logiciel Photo Filtre (photo) ainsi que Movie Maker (diaporama). Faire une présentation originale d'une ou plusieurs photos sur un thème choisi pour l'expo. 2022.

Assistante : Monique HAMON.

Participation spécifique : 14€

Activité 4130 - Informatique familiale

- Animée par : Michel GITTON
- Mardi de 15h45 à 17h15
- Salle 329
- *Niveau débutant*

Devenir plus assuré avec les matériels et logiciels : ordinateur, clé USB, imprimante et scanner, dossiers, fichiers, Internet, messagerie et fichiers joints, traitement de texte, traitement simple de photos ...

Logiciels : Windows, Firefox, LibreOffice, IrfanView.

Possibilité d'apporter son ordinateur portable.

Assistant : Michel ARNAUD.

Participation spécifique : 14€

Activité 4150 - Initiation à l'utilisation de l'ordinateur

- Animée par : Pierre VERNIZZI
- Les 2ème et 4ème lundis du mois de 9h à 10h30
- Salle 329
- *Sans obligation de niveau ou de connaissances préalables*

S'initier à l'utilisation de l'ordinateur, du système Windows, d'outils de bureautique simples (traitement de texte et tableur). Nous aborderons aussi l'utilisation d'Internet et de la messagerie électronique ainsi que des éléments simples de traitement de l'image.

Clé USB nécessaire. Possibilité d'apporter son ordinateur portable.

Participation spécifique : 14€

Activité 4170 - Premiers pas en informatique

- Animée par : Jean DUSSINE
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 14h à 14h50
- Salle 329
- *Niveau : débutant, sans connaissances informatiques*

Sur Windows, devenir capable d'aller sur internet, d'envoyer et recevoir des emails, copier et sauvegarder des documents, des photos.

Prévoir une clé USB.

Assistant : Daniel DAUTHIEU.

Participation spécifique : 14€

Activité 4171 - Premiers pas en informatique

- Animée par : Jean DUSSINE
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h à 14h50
- Salle 329
- *Niveau : débutant, sans connaissances informatiques*

Sur Windows, devenir capable d'aller sur internet, d'envoyer et recevoir des emails, copier et sauvegarder des documents, des photos.

Prévoir une clé USB.

Assistant : Daniel DAUTHIEU.

Participation spécifique : 14€

Activité 4172 - Premiers pas en informatique, sur ordinateur portable

- Animée par : Jean DUSSINE
- Les 1er et 3ème mercredis du mois de 15h à 15h50
- Salle 329
- *Prérequis : débutant sans connaissances informatiques, souhaitant se former sur son matériel personnel (ordinateur portable)*

Sur Windows, devenir capable d'aller sur internet, envoyer et recevoir des emails, copier et sauvegarder des documents, des photos, des emails. Prévoir une clef USB et d'apporter son ordinateur portable à chaque cours (pas de tablette).

Assistant : Daniel DAUTHIEU.

Activité 4173 - Premiers pas en informatique, sur ordinateur portable

- Animée par : Jean DUSSINE
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 15h à 15h50
- Salle 329
- *Prérequis : débutant sans connaissances informatiques, souhaitant se former sur son matériel personnel (ordinateur portable)*

Sur Windows, devenir capable d'aller sur internet, envoyer et recevoir des emails, copier et sauvegarder des documents, des photos, des emails. Prévoir une clef USB et d'apporter son ordinateur portable à chaque cours (pas de tablette).

Assistant : Daniel DAUTHIEU.

Activité 4175 - Utilisation de Word Excel PowerPoint dans la communication

- Animée par : Patricia BIDAULT
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 11h
- **NOUVEAU**
- Salle 329
- *Prérequis : connaissances de la frappe sur clavier et de l'environnement Windows*

Ce cours donnera les clés pour mettre en forme, illustrer et enrichir un document ... ou bien de créer des tableaux et des bases de données. Dans Word, il sera donné des techniques pour que chacun puisse concevoir des cartes, des affiches, ou tout document publicitaire. Dans Excel, il sera possible de développer des budgets ou des plannings avec des formules, de gérer des bases de données avec filtres ou des tableaux croisés. Dans PowerPoint, il sera étudié la conception et l'élaboration de visuels

interactifs. Une progression personnalisée sera possible à mettre en place au fur et à mesure. Participation spécifique : 14€

Activité 4176 - Utilisation de Word Excel PowerPoint dans la communication

- Animée par : Patricia BIDAULT
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 9h à 11h
- **NOUVEAU**
- Salle 329
- *Prérequis : connaissances de la frappe sur clavier et de l'environnement Windows*

Ce cours donnera les clés pour mettre en forme, illustrer et enrichir un document ... ou bien de créer des tableaux et des bases de données. Dans Word, il sera donné de techniques pour que chacun puisse concevoir des cartes, des affiches, ou tout document publicitaire. Dans Excel, il sera possible de développer des budgets ou des plannings avec des formules, de gérer des bases des données avec filtres ou des tableaux croisés. Dans PowerPoint, il sera étudié la conception et l'élaboration de visuels interactifs. Une progression personnalisée sera possible à mettre en place au fur et à mesure. Participation spécifique : 14€

Activité 4180 - Programmation - 3ème année

- Animée par : François DISDIER
- Lundi de 14h à 15h30
- Salle 137
- *Niveau : savoir accéder à Internet, télécharger des fichiers, des logiciels (et les installer)*

3ème année d'un cycle de 3 ans.

Découverte de la programmation à partir de 2 langages gratuits et multiplateformes : SCRATCH et PYTHON.

Les participants devront venir avec leur ordinateur portable ou tablette numérique (minimum 10 pouces).

Ouvert à des débutants motivés.

Activité 4310 - Initiation système - 1ère année

VIDEO – Activité débutant en janvier 2021

- Animée par : Jean THIEFFRY
- Mardi de 10h30 à 12h
- Salle 329
- *Niveau confirmé à l'utilisation d'un PC (Windows 10)*

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Comment fonctionne un PC, ses composants, son système d'exploitation (Windows 10). Comment entretenir sa machine par des actions préventives et attractives contre virus, malwares et

dysfonctionnements : sauvegarde, restauration.
Analyse détaillée des paramètres de Windows,
explorateur de fichiers, explorateurs internet, etc...
Assistante : Andréa RABILLER.
Participation spécifique : 14€

Activité 4300 - Initiation système

- Animée par : Jean THIEFFRY
- Mardi de 10h30 à 12h
- Salle 329

**Fin du cycle de 2 ans – activité réservée aux
auditeurs du 4310 de l'année 2019/2020 – activité
d'octobre à décembre 2020**

Activité 4320 - Informatique intégration

continue **NOUVEAU**

- Animée par : Philippe VIENT
- Jeudi de 15h30 à 17h30
- Salle 329

Découvrir les différents process qui permettent le
déploiement des applications/logiciels et aussi de
vérifier la qualité du code. Tout ceci à travers des
outils d'automatisation des tâches de mise en
production des programmes (utilisation de
frameworks comme JENKINS - SOUAR - GIF - NEXUS
etc ...).

Participation spécifique : 14€

Activité 4350 - Bricolage informatique

- Animée par : Bernard ANNIC
- Jeudi de 14h à 15h30
- Salle 329
- *Débutants en informatique s'abstenir*

Echanger des pratiques, des solutions et des astuces.
Savoir comment est faite sa machine et quelles sont
ses possibilités.

Mettre les mains dedans" :

- changer et vérifier disque, carte vidéo, mémoires,
pilotes, etc...

- bricoler les fichiers, la configuration, le système.

- répondre aux problèmes posés.

Fonctionnement participatif (chacun pourra préparer
et présenter un sujet).

Notions d'anglais souhaitables. Les participants
doivent notamment savoir sauvegarder leurs
données personnelles.

Assistant: Gilbert BOUTRUCHE.

Participation spécifique : 14€

Activité 4410 - Montage vidéo sur PC

- Animée par : Pierre COUPARD **VIDEO**
- Mardi de 14h30 à 16h30
- Salle 330
- *Prérequis : avoir un ordinateur, un caméscope
ou un autre appareil de prise de vues, le
logiciel Pinnacle studio*

Découvrir les principales fonctionnalités d'un logiciel
de montage vidéo sur PC : Studio 16, 17, 18, 19, 20,
21, 22 ou 23 Version plus ou Ultimate.

Participation spécifique : 14€

Activité 4510 - Initiation informatique MAC - 1ère année **VIDEO**

- Animée par : Paul KIRITZE-TOPOR
- Mercredi de 10h à 12h
- Salle 208
- *Prérequis : avoir un ordinateur iMac ou
MacBook avec système d'exploitation
minimum Sierra. Cette activité s'adresse à des
débutants, mais aussi à des utilisateurs de Mac
désireux de revisiter les possibilités de leur
ordinateur.*

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Les cours se déroulent avec vidéo projection sur
grand écran à partir d'un MacBook (inutile
d'apporter son MacBook). Une première année
centrée sur la découverte du Mac : apprentissage de
toutes les manipulations de base ; du système
d'exploitation, des principales applications (Safari,
Mail, Photo, Pages ...).

L'objectif est de permettre aux participants une
bonne maîtrise de l'outil Mac pour explorer plus
avant ses possibilités en seconde année.

Assistant: Alain GRIMBERT.

Participation spécifique : 10€

Activité 4520 - Approfondissement informatique MAC - 2ème année **VIDEO**

- Animée par : Alain ROUZAUD
- Mardi de 15h40 à 17h15
- Salle 208
- *Prérequis : avoir suivi l'activité 4510, avoir un
ordinateur APPLE récent avec MACOS Catalina
(10.15) ou Mojave (10.14). Pour les nouveaux
arrivants pensant avoir une bonne pratique,
celle-ci sera évaluée sous forme d'un test écrit.*

2ème année d'un cycle de 2 ans.

Les cours se déroulent avec vidéo-projecteur sur
grand écran. L'objectif est d'approfondir l'utilisation
de son Mac aussi bien pour les principales
applications APPLE, Safari, Mail, Messages, Contacts,

Calendrier ... que pour le Système lui-même et d'autres applications : pages, numbers, notes, rappels, photos (a minima), musique ... et aussi iCloud.

NB : pour photos (et iMovie), il y a une activité spécifique : 4535.

Assistant : Paul KIRITZE-TOPOR.

Participation spécifique : 10€

Activité 4535 - Multimédia sur MAC (Photos Vidéos)

- Animée par : Alain ROUZAUD
- Mercredi de 9h à 10h
- Salle 208
- *Niveau : bonne connaissance du système MAC... Système Max OS récent et application Photos (et non iPhotos).*

Cette activité se déroulera en 2 temps : Photos sur MAC., puis iMovie sur MAC. Etude de la structure des bibliothèques (bibli. système" et autres(s).

1) Pour les photos, étude approfondie des principales fonctionnalités de l'application dont l'amélioration de photos sans outil externe (puis étude de ses extensions pour des livres, calendriers ...). Pour participer à cette activité, il faut être à l'aise pour toute manipulation sur Mac, aimer s'occuper de photos aussi bien pour les "ranger", les modifier, les "annoter" (titre, commentaires, lieux, visages), les partager ...

2) Pour les vidéos, prise en main de l'application, étude des fonctionnalités de l'application et travail de montage. Nécessité de bien maîtriser le système Mac.

Avoir un MacBook est un plus, les participants pourront apporter leur ordinateur portable.

Assistant : Paul KIRITZE-TOPOR.

Participation spécifique : 10€

Activité 4540 - iPhone et iPad (APPLE) -

Initiation

- Animée par : Daniel DAUTHIEU
- Les 1er, 3ème et 5ème vendredis du mois de 9h30 à 10h40
- Salle 228
- *Destiné aux utilisateurs de fraîche date exclusivement*

Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS13.

Objectif : se débrouiller dans l'utilisation quotidienne courante de ces appareils.

1er trimestre : le Système Apple : iCloud, communication entre les appareils, sécurité et mots de passe, sauvegardes, chargements de fichiers.

2ème trimestre : les communications : téléphonie et contacts, messagerie, comptes mails et gestion des mails, internet, calendrier.

3ème trimestre : les applications : appareil photo, gestion des photos, notes, plans, et autres applications utiles.

Cet atelier comporte normalement 16 sessions sur l'année.

Participation spécifique : 10€

Activité 4541 - iPhone et iPad (APPLE) -

Initiation

- Animée par : Daniel DAUTHIEU
- Les 1er, 3ème et 5ème vendredis du mois de 10h50 à 12h
- Salle 228
- *Destiné aux utilisateurs de fraîche date exclusivement*

Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS13. Objectif : se débrouiller dans l'utilisation quotidienne courante de ces appareils.

1er trimestre : le Système Apple : iCloud, communication entre les appareils, sécurité et mots de passe, sauvegardes, chargements de fichiers.

2ème trimestre : les communications : téléphonie et contacts, messagerie, comptes mails et gestion des mails, internet, calendrier.

3ème trimestre : les applications : appareil photo, gestion des photos, notes, plans, et autres applications utiles.

Cet atelier comporte normalement 16 sessions sur l'année.

Participation spécifique : 10€

Activité 4550 - iPhone et iPad (APPLE) –**Maîtrise VIDEO**

- Animée par : Daniel DAUTHIEU
- Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 9h30 à 10h40
- Salle 228
- *Destiné aux utilisateurs ayant suivi l'atelier initiation ou justifiant d'une expérience certaine dans l'utilisation de ces appareils exclusivement*

Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 13.

Les thèmes sont les mêmes qu'en initiation mais traités de façon plus approfondie.

Objectif : Maîtriser l'utilisation de bon niveau de ces appareils.

1er Trimestre : le Système Apple : iCloud, communication entre les appareils, sécurité et mots de passe, sauvegardes, chargements de fichiers.

2ème Trimestre : les Communications : téléphonie et contacts, messagerie, comptes mails et gestion des mails, internet, calendrier.

3ème Trimestre : les Applications : appareil photo, gestion des photos, notes, plans et autres applications utiles.

Cet atelier comporte normalement 14 sessions sur l'année.

Participation spécifique : 10€

Activité 4551 - iPhone et iPad (APPLE) –**Maîtrise VIDEO**

- Animée par : Daniel DAUTHIEU
- Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 10h50 à 12h
- Salle 228
- *Destiné aux utilisateurs ayant suivi l'atelier initiation ou justifiant d'une expérience certaine dans l'utilisation de ces appareils exclusivement*

Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 13.

Les thèmes sont les mêmes qu'en initiation mais traités de façon plus approfondie.

Objectif : Maîtriser l'utilisation de bon niveau de ces appareils.

1er Trimestre : le Système Apple : iCloud, communication entre les appareils, sécurité et mots de passe, sauvegardes, chargements de fichiers.

2ème Trimestre : les Communications : téléphonie et contacts, messagerie, comptes mails et gestion des mails, internet, calendrier.

3ème Trimestre : les Applications : appareil photo, gestion des photos, notes, plans et autres applications utiles.

Cet atelier comporte normalement 14 sessions sur l'année.

Participation spécifique : 10€

Activité 4560 - iPhone et iPad (APPLE) -**Perfectionnement VIDEO**

- Animée par : Daniel DAUTHIEU
- Les 1er, 3ème et 5ème mardis du mois de 14h à 15h20
- Salle 131
- *Destiné aux utilisateurs ayant suivi l'atelier Maîtrise ou justifiant d'une très bonne expérience dans l'utilisation de ces appareils exclusivement*

Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 13.

Ils peuvent prouver qu'ils connaissent BIEN les fonctionnalités de base et le vocabulaire associé. En particulier, ils sont à l'aise avec les notions d'iCloud et d'ID APPLE. Ils doivent aussi s'être préoccupés des sauvegardes de leurs appareils.

Objectifs : se perfectionner dans l'utilisation de ces appareils. Cet atelier traitera d'un chapitre par séance et chacun pourra partager son expérience et son savoir.

1er trimestre : le Système Apple, 2ème trimestre : les communications et 3ème trimestre : les applications.

Cet atelier comporte normalement 16 sessions sur l'année.

Participation spécifique : 10€

Activité 4590 - Adopte un Smartphone

- Animée par : Jean-Marc MAUSSION
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 15h15
- Salle 329

ou Comment apprivoiser son téléphone.

Les objectifs de cette activité : communiquer, gérer, photographier, voyager.

Les participants devront venir avec leur téléphone Android (moins de 5 ans).

Activité en 7 séances.

Activité 4591 - Adopte un Smartphone

- Animée par : Jean-Marc MAUSSION
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h15
- Salle 329

ou Comment apprivoiser son téléphone.

Les objectifs de cette activité : communiquer, gérer, photographier, voyager.

Les participants devront venir avec leur téléphone Android (moins de 5 ans).

Activité en 7 séances.



Beau Daguet par Etienne BREMOND

Activité 4600 - Biologie végétale - 4ème année

- Animée par : Monique ASTIE
- Le 1er mardi du mois de 17h à 19h
- Faculté des Sciences, 2 Bld Lavoisier à Angers

4ème année d'un cycle de 5 ans

Bases de la BIOLOGIE VEGETALE des plantes vasculaires : la racine (morphologie, anatomie) et ses modifications, la tige et ses modifications.

L'inflorescence, la fleur, la reproduction sexuée chez les végétaux supérieurs, le fruit, la graine.

Activité 4610 - Biologie végétale - 5ème année

- Animée par : Monique ASTIE
- Le 1er mercredi du mois de 17h à 19h
- Faculté des Sciences, 2 Bld Lavoisier à Angers.
- *Ayant déjà suivi les cours du 1er niveau (4600)*

5ème année d'un cycle d'une dizaine d'années.

La systématique végétale : cette étude des familles végétales s'étale sur plusieurs années (9-10 ans).

Activité 4640 - La cosmographie – 2ème année

- Animée par : Youri GAUTIER
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h45 à 11h45
- Salle 131
- *Prérequis : aucun*

La cosmographie est la description des systèmes astronomiques.

Il ne s'agit pas d'un cours de physique ni d'un cours de mathématiques. Un peu de mathématiques seront nécessairement utilisées mais aucune connaissance particulière n'est requise.

Cet atelier est la deuxième année d'un cycle commencé en 2019. Il n'est pas nécessaire d'avoir participé à la première année, mais une priorité d'inscription sera donnée à ceux qui ont participé à la première année.

Seront abordés, entre autres, les mouvements apparents des planètes, les modèles successifs qui ont été proposés dans l'antiquité puis ceux de Copernic, Képler, etc..., les formes et les distances des astres.

Toutes les notions seront introduites à partir des observations (simulées) des phénomènes astronomiques et non pas à partir de lois physiques ou de formules mathématiques.

Activité 4650 – la conquête et l'aventure spatiale

- Animée par : Jean-Luc LOVELIN
- Le 1^{er} vendredi du mois de 9h30 à 11h
- Salle 137

Historique des premières découvertes aéronautiques ayant conduit à la conquête du ciel puis celle de

l'espace des premiers avions à réaction aux fusées interplanétaires. Histoire et inventaire des sondes spatiales lancées pour l'étude du système solaire et l'inventaire des galaxies lointaines.

Activité 4660 – Notre système solaire : une histoire complexe

- Animée par : Jean-Luc LOVELIN
- Les 2^{èmes}, 4^{èmes} et 5^{èmes} jeudis du mois de 9h à 10h20
- Salle 131

La connaissance des planètes de notre système solaire s'appuie sur les découvertes faites au moyen des engins (robots) et sondes spatiales.

Activité 4665 - L'espace, quelle histoire !

- Animée par : Pierre VERNIZZI
- Le 1er lundi du mois de 9h à 10h30
- Salle 131
- *aucun niveau demandé*

Depuis quand l'Homme rêve-t-il d'accéder à la 3ème dimension ? Durant deux millénaires ce rêve est incarné par l'imaginaire de visionnaires, de penseurs, d'écrivains. Au XXème siècle, le rêve devient réalité. Cette activité présentera les éléments historiques, techniques, scientifiques et géopolitiques de l'exploration spatiale.

Activité 4700 - Géologie de l'Anjou

- Animée par : Françoise MAROT **VIDEO**
- Le 1er mardi du mois de 14h à 15h30
- Salle 208

Faire découvrir la richesse géologique de l'Anjou en faisant parler les paysages et les roches, expliquer son histoire à l'échelle de la planète, faire revivre son passé minier.

Activité 4710 - Initiation à la géologie

- Animée par : Daniel DÉPREZ **VIDEO**
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h15 à 16h15
- Salle 131
- *Niveau : aucune connaissance préalable dans les domaines traités n'est requise.*

Le cours qui se développe sur 4 années consécutives, a pour objectif de faire acquérir les connaissances de base concernant la composition, la structure, l'évolution et l'histoire de la planète Terre et de la croûte terrestre, ainsi que les principales applications de la géologie au service des hommes. En 2020-2021, sera enseignée à nouveau la 1ère année dont les conférences s'articuleront autour de deux grands thèmes : structure et évolution du globe et de la croûte terrestre ; de la dérive des continents à la tectonique

des plaques.

les matériaux de la croûte terrestre : minéraux et roches ; nature et mode de formation.

Le cours pourra être accompagné de séances pratiques et de visites de collections minéralogiques. 1ère séance : mercredi 14 octobre 2020.

Activité 4720 - Sciences de la construction - 1

- Animée par : Serge DES ALLOIS
- Les 2ème et 4ème lundis du mois de 9h à 11h
- Salle 131
- *Pas de prérequis, ouvert à tous ceux que l'acte de bâtir interpelle*

Depuis l'utilisation de la terre crue, du bambou, du bois, du fer, des maçonneries de chaux à l'omniprésence actuelle du béton armé, l'homme a toujours su faire sienne la matière pour aménager son habitat.

Où en sont aujourd'hui tous ces savoir-faire? Ont-ils pour les uns sombré dans l'oubli, détrônés par les autres ou au contraire font-ils, pour diverses raisons, des retours notables dans l'acte de bâtir ?

Activité 4722 - Sciences de la construction - 2

- Animée par : Serge DES ALLOIS
- Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 9h à 11h
- Salle 137
- *Prérequis souhaitable : avoir suivi les cours de l'activité 4720*

Thème : Les grands ouvrages d'art du passé et du présent (non exhaustif).

Des ponts de pierres du XVIII à ceux plus contemporains du XX et XXI.

De l'histoire et du retour des ponts en bois du XXI. De la percée des tunnels sous les Alpes au XIX en France et aux USA au tunnel sous la Manche. Des grands barrages hydroélectriques du XX en France et aux USA. Du chantier de l'Union Pacific au XIX.

Activité 4730 - Ces inventions qui ont transformé notre monde - 1ère année

- Animée par : Philippe SOURISSEAU
- Les 2ème, 3ème, 4ème et 5ème lundis du mois de 14h à 15h25 **VIDEO**
- Salle 235
- *Prérequis : avoir quelques notions de sciences physiques*

A partir de 2 thèmes différents, nous nous informons sur les principes physiques mis en

application, l'histoire de ces découvertes, de leurs applications techniques et du principe de leur fonctionnement.

L'évolution des inventions nous conduit à nous interroger sur les mutations et les défis que traverse notre société. Quels sont les impacts de toutes ces inventions sur notre environnement et sur notre vie ?

1 - Thème principal : la lumière dans tous ses éclats : les sources de lumière, la vue, soigner et explorer avec la lumière.

2 - Robotique et systèmes intelligents, de l'automatisme vers l'autonomie.

Activité 4740 - Ces inventions qui ont transformé notre monde - 2ème année

- Animée par : Philippe SOURISSEAU
- Les 2ème, 3ème, 4ème et 5ème lundis du mois de 15h35 à 17h **VIDEO**
- Salle 235
- *Prérequis : avoir quelques notions de sciences physiques*

A partir de 2 thèmes différents, nous nous informons sur les principes physiques mis en application, l'histoire de ces découvertes, de leurs applications techniques et du principe de leur fonctionnement.

L'évolution des inventions nous conduit à nous interroger sur les mutations et les défis que traverse notre société. Quels sont les impacts de toutes ces inventions sur notre environnement et sur notre vie ?

Thème : les moyens de communication :
- du télégraphe à la communication instantanée.
- des fondements de l'informatique à la réalité augmentée et à l'intelligence artificielle.

Activité 4750 - Radioactivité

- Animée par : Hervé LE MORVAN
- Le 2ème mercredi du mois de 16h à 17h50
- Salle 208
- *Aucun niveau requis, accessible à toute personne motivée par la matière*

Le but est de présenter la radioactivité en tant que phénomène répondant aux lois de la physique et de voir au travers de ses lois les effets sur la matière et

par suite sur la santé. Nous verrons également les applications de ce phénomène dans la recherche, la médecine, et l'industrie. Nous aborderons également les risques induits par l'utilisation de la radioactivité de manière rationnelle. L'histoire de la découverte progressive des propriétés de la matière mettra en perspective les apports positifs et négatifs de la radioactivité.

L'atelier est accessible à toute personne dotée de sa simple curiosité sans connaissance particulière préalable, mais aussi à ceux qui s'intéressent à ce domaine où les citoyens sont confrontés à des décisions qui les engagent à long terme.

Activité 4752 - Evolution : comprendre le vivant

- Animée par : Hervé LE MORVAN
- Le 2ème lundi du mois de 14h à 16h
- Salle 131
- *Aucun niveau demandé*

L'objectif est de découvrir le vivant dans sa diversité et sa complexité. Nous aborderons le vivant d'après la théorie de l'évolution au moyen d'exemples tirés du monde animal, des plantes, des champignons et micro organismes. Pour cela nous utiliserons diverses disciplines scientifiques qui étayent la théorie de Darwin.

Activité 4760 – Œnologie VIDEO

- Animée par : Philippe FERBEUF
- Le 3ème mercredi du mois de 10h30 à 12h
- Salle 37 - Forum
- *Niveau : initiation*

Acquérir une connaissance pratique en œnologie. Deux ou trois vins sont étudiés par séance. Les participants apportent un verre de dégustation type INAO.

Une participation financière de 3 à 5 euros sera demandée à chaque séance selon le coût des vins présentés.

Assistant : Alain LEROUX.

Activité 4820 - Génétique pour les non scientifiques - 2ème année

- Animée par : André VIRFOLLET
- Lundi de 10h45 à 12h0
- Salle 137

Cycle final réservé EXCLUSIVEMENT aux participants ayant suivi la première année en 2019/2020.

Sera proposé au moins un atelier à l'école de l'ADN (faculté de pharmacie d'Angers).

Participation spécifique : 7.50€

Activité 4815 - Génétique pour les non scientifiques – 1ère année

- Animée par : André VIRFOLLET
- Lundi de 9h15 à 10h30
- Salle 137

Première année d'un cycle de deux ans. Il s'agit de comprendre les bases de la transmission des caractères héréditaires et de leur expression à l'échelle de la cellule et/ou de l'individu. Comprendre la notion de mutation et en saisir les divers exemples. Découvrir avec l'histoire de Mendel les premières lois de l'hérédité.

Manipuler simplement l'ADN lors d'une activité pratique à l'école de l'ADN fac de pharmacie du boulevard Daviers. Plusieurs anomalies chromosomiques ou génétiques sont abordées au travers d'exemples chez l'homme principalement.

Un fichier pdf du diaporama utilisé en séance est envoyé après la séance aux participants ayant fourni une adresse mail à l'animateur en début d'année.

Participation spécifique : 7 €

Activité 4830 - Histoire du voilier

- Animée par : Alain ORIEUX NOUVEAU
- Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h à 15h30
- Salle 228
- *Prérequis : aucun*

Entre histoire des techniques et approche du patrimoine maritime ; étude de l'évolution du bateau (coques et gréments) en fonction de leur utilisation et des zones géographiques, de l'Antiquité à nos jours. Cette activité se déroulera sur 8 séances.

MOTS CROISES

HORIZONTALEMENT

- 1 – Recouvrir entièrement
- 2 – Cri d'appel - Héroïne de la Mythologie Grecque
- 3 – Mammifère d'Amérique du Sud _ Déesse marine, de D à G - Nourriture de bétail
- 4 – Plat avec oignons - Début d'un hymne à St Jean -Baptiste
- 5 – Rappel de chien - Célèbre Lady - Réduisit la voileure
- 6 – Poussées contre le quai - Résultat d'un test psychométrique
- 7 – Individu sans nom précisé - Restituée
- 8 – Brame - Etat d'Asie - Préfixe marquant le retour, de D à G
- 9 – L'un des meilleurs - Commune de l'Orne - Contracté
- 10 – Sans effet - Modèle de patience
- 11 – Article étranger - Bonbon tétraédrique
- 12 – Tout à coup - Élément de poulie

VERTICALEMENT

- A – Transports modernes
- B – Exclamation - Images saintes - Parcours
- C – Perçoit un droit
- D – Dans le vent - Pronom réfléchi - Supporté à contrecoeur
- E – A éclairé bien des dynasties - Prénom féminin peu courant - Petit lien
- F – Manque de vitalité - Inspiré par le passé
- G – Célèbre pour ses noces - Signe d'infection pulmonaire
- H – Vieille maison où les cochons étaient accueillis - Pronom - Se prend au bol
- I – Réaction puérile - Ile (poétique) - 11^{ème} pour la succession au trône britannique
- J – Direction de vent - Site archéologique en Tunisie
- K – Ancien peuple et langue ancienne – Blanc bleu pour Rimbaud
- L – Demeuraient – Petit tour

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Et quand vous aurez terminé, la diagonale répondra à la définition suivante :
 " Ancien Comptoir de l'Inde

Activité 5010 - Photographie - prise de vue

- Animée par : Gilles DUBILLOT
- Les 1er, 3ème et 5ème mardis du mois de 14h à 15h50
- Salle 228
- *Prérequis : venir avec son appareil photo et son mode d'emploi.*

Découvrir et comprendre le fonctionnement de l'appareil photo numérique.

Technique de base pour réussir une belle photographie dès la prise de vue.

Sortir de tout automatique par l'apprentissage des réglages spécifiques (modes Experts PASM).

Travaux pratiques à l'extérieur.

Lecture d'images pour s'enrichir du regard des autres.

Assistant : Claude DOMINAULT.

Activité 5020 - Photographie - prise de vue

- Animée par : Gilles DUBILLOT
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h50
- Salle 228
- *Prérequis : venir avec son appareil photo et son mode d'emploi.*

Le programme est identique à l'activité 5010.

Assistant : Claude DOMINAULT.

Activité 5090 - Thés dansants (dances en ligne)

- Animée par : Josiane THIBOLT
- 0 de 0 à 0
- Salle Jacques Tati à Angers
- *Niveau : personnes initiées à la danse en ligne*

Activité réservée aux personnes non inscrites aux activités danses en ligne.

Cette activité aura lieu 3 jeudis après-midi, salle Jacques Tati, les dates seront précisées à la rentrée.

Assistants : Henri LE BLOAS et Guy ROUILLARD.

Participation spécifique : 12€

Activité 5100 - Danses folk et traditionnelles**VIDEO**

- Animée par : Léone PAPIN
- Lundi de 10h30 à 12h
- Salle 229
- *Niveau : moyen et avancé. Sens du rythme et de l'orientation. Pas de base : polka, valse, sautillés.*

Apprentissage de :

- danses folk pratiquées en bal folk,

- danses traditionnelles de France et d'ailleurs.

Assistant : Jack DRONIOU.

Activité 5110 - Danses de salon - 4ème année**VIDEO**

- Animée par : Henri LE BLOAS
- Vendredi de 14h à 15h45
- Salle 322
- *Prérequis : Avoir suivi le cycle de 3 ans ou avoir de bonnes connaissances en danses de salon.*

4ème année cycle de 4 ans

Poursuivre les apprentissages des chorégraphies apprises pendant le cycle de 3 ans.

Apprendre de nouvelles chorégraphies sur des rythmes de : Cha-Cha, Samba, Paso Doble, Tango, Valses, Quickstep, Rumba, Lindy Hop, West coast swing, Rock and roll,...

Assistante : Catherine HUET.

Activité 5120 - Danses en lignes - 2ème année**VIDEO**

- Animée par : Henri LE BLOAS
- Vendredi de 16h à 17h30
- Salle 322
- *2ème année, cycle de 3 ans*

2ème année d'un cycle de 3 ans.

Acquisition de danses collectives en lignes sur des rythmes : Cha-Cha, Rumba, Tango, Rock and Roll, Disco, Valses, Fox trot, Quickstep, etc ...

3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiqués à la rentrée.

Assistante : Jacqueline MARTIN.

Participation spécifique : 12€

Activité 5130 - Danses en lignes - 3ème année**VIDEO**

- Animée par : Henri LE BLOAS
- Mardi de 16h à 17h30
- Salle 322
- *3ème année d'un cycle de 3 ans*

3ème année d'un cycle de 3 ans.

Acquisition de danses collectives en lignes sur des rythmes : de Cha-Cha, Rumba, Tango, Rock and Roll, Valses, Quickstep, Fox trot, Disco, etc....

3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiqués à la rentrée.

Assistante : Annette FERRE.

Participation spécifique : 12€

Activité 5135 - Danses en lignes - 5ème année

- Animée par : Henri LE BLOAS
- 1er, 3ème et 5ème jeudis du mois de 14h à 15h30
- Salle 322
- *Prérequis : avoir suivi le cycle de 4 ans ou avoir de très bonnes connaissances en danses en lignes.*

Salle 229, les 2ème et 4ème jeudis de 14h à 15h30.
Reprises des danses du cycle de 4 ans et apprentissage de nouvelles danses de niveau avancé.
3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiquées à la rentrée.
Assistante : Catherine HUET.
Participation spécifique : 12€

Activité 5140 - Danses de salon - 1ère année

- Animée par : Henri LE BLOAS
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 15h45 à 17h30
- Salle 229

1ère année d'un cycle de 3 ans
Apprentissage en couples de chorégraphies de danses de société sur des rythmes de : Cha-cha, Paso doble, Tango, Rumba, Valses, Samba, Quick step, ...
Assistante : Monique GERMAIN.

**Activité 5160 - Danses anciennes Floridanse""
VIDEO**

- Animée par : Liliane CHAUVREAU
- Jeudi de 15h30 à 17h45
- Salle 322
- *Tous niveaux, y compris débutants.*

Apprentissage de pas et de chorégraphies de danses et contredanses de la Renaissance à la Belle Epoque.
Présentation de spectacles et animations : associations, maisons de retraite ...
Assistante : Jacqueline MARTIN.

Activité 5170 - Danses en lignes VIDEO

- Animée par : Josiane THIBOLT
- Lundi de 10h30 à 12h
- Maison de quartier des Capucins, 36 rue des Capucins à Angers

Suite de la 3ème année : nous finirons d'apprendre les danses de 3ème année et les danses vues pendant le confinement.

3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiquées à la rentrée.
Assistants : Henri LE BLOAS et Guy ROUILLARD.
Participation spécifique : 12€

Activité 5180 - Danses en lignes VIDEO

- Animée par : Josiane THIBOLT
- Mardi de 10h30 à 12h
- Maison de quartier des Hauts de St Aubin à Verneau, 2 rue Daniel Duclaux à Angers

Suite de la 4ème année : nous finirons d'apprendre les danses de 4ème année et les danses vues pendant le confinement.

Acquisition de danses simples : apprendre à se repérer dans l'espace, notion de rythmes, travail de la mémoire pour l'enchaînement des pas.
3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiquées à la rentrée.
Assistants : Henri LE BLOAS et Guy ROUILLARD.
Participation spécifique : 12€

Activité 5190 - Danses en lignes VIDEO

- Animée par : Josiane THIBOLT
- Mardi de 9h à 10h30
- Maison de quartier des Hauts de St Aubin à Verneau, 2 rue Daniel Duclaux à Angers

Suite de la 1ère année : nous finirons d'apprendre les danses de 1ère année et les danses vues pendant le confinement.
Révision des danses de la 1ère année et acquisition de nouvelles danses.
3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser à la salle Jacques Tati, les dates vous seront communiquées à la rentrée.
Assistants : Henri LE BLOAS et Guy ROUILLARD.
Participation spécifique : 12€

Activité 5200 - Danses en lignes VIDEO

- Animée par : Josiane THIBOLT
- Lundi de 9h à 10h30
- Maison de quartier des Capucins

Ces cours auront lieu à la maison de quartier des Capucins au 36 rue des Capucins à Angers.

Suite de la 2^{ème} année : nous finirons d'apprendre les danses de 2^{ème} année et les danses vues pendant le confinement.

3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiquées à la rentrée.

Assistants : Henri LE BLOAS et Guy ROUILLARD.

Participation spécifique : 12€

Activité 5210 - Pratique de danses en lignes - 5^{ème} année VIDEO

- Animée par : Josiane THIBOLT
- Mercredi de 10h30 à 12h
- Salle Jean Macé, 106-110 rue du Pré Pigeon à Angers
- *Prérequis : avoir suivi les 4 années de danses*

Reprise des danses du cycle sur d'autres musiques et apprentissage de nouvelles danses.

3 après-midi thés dansants dans l'année, un orchestre vous fera danser salle Jacques Tati, les dates vous seront communiquées à la rentrée.

Assistants : Henri LE BLOAS et Guy ROUILLARD.

Participation spécifique : 12€

Activité 5220 - Danses folkloriques VIDEO

- Animée par : Josiane THIBOLT
- Mercredi de 9h à 10h30
- Salle Jean Macé, 106-110 rue du Pré Pigeon à Angers

Deux parties au cours : danses traditionnelles et danses country par couple. Pour prendre plaisir à danser, il faut savoir se repérer dans l'espace.

Assistant : Guy ROUILLARD.

Activité 5230 - Danses folk et traditionnelles VIDEO

- Animée par : Léone PAPIN
- Mardi de 16h10 à 17h30
- Salle 229
- *Niveau : moyen avancé. Prérequis : sens du rythme et de l'orientation, connaître les pas de base : valse, polka, sautillés...*

Apprentissage de :

- danses traditionnelles de France et d'ailleurs,
- et danses pratiquées en bal Folk.

Assistante : Francine POULIZAC.

Activité 5240 - Danses de couples - 2^{ème} année VIDEO

- Animée par : Catherine ALIX
- Lundi de 17h à 18h
- Salle 229
- *Prérequis : OBLIGATOIRE de s'inscrire en couple (deux personnes) pour l'année entière.*

Cycle d'apprentissage de 3 à 5 années.

Niveau : avoir pratiqué au moins un an 5 danses de couple (valse, rock, paso doble, cha cha cha, tango standard) avec moi ou dans d'autres cours de danse.

Objectif : poursuivre les chorégraphies enseignées sur ces 5 danses et découvrir les bases de la rumba, du tango argentin et de la valse lente à poursuivre l'année suivante.

Activité 5250 - Danses de couples - 3^{ème} année VIDEO

- Animée par : Catherine ALIX
- Lundi de 16h à 17h
- Salle 229
- *Prérequis : OBLIGATOIRE de s'inscrire en couple (deux personnes) pour l'année entière.*

3^{ème} année d'un cycle de 3 à 5 années.

Niveau : avoir pratiqué sur au moins deux ans les danses de couple avec moi ou dans d'autres cours de danse.

Objectif : poursuivre les chorégraphies enseignées sur les huit danses : valse, rock, paso doble, cha cha cha, tango standard, rumba, tango argentin et valse lente.

Activité 5260 - Contredanse Anglaise

- Animée par : Francine POULIZAC
- Lundi de 14h à 16h **VIDEO**
- Salle 229
- *Niveau intermédiaire - avancé*

Essentiellement danse de groupe, la contredanse anglaise doit son succès à son élégance, l'ingéniosité de ses figures et la beauté de ses musiques. Très ludique, elle est idéale pour pratiquer l'agilité du corps et de l'esprit.

Assistante : Nadia BOISSARD.

Activité 5280 - Fado, chants et guitare classique**VIDEO**

- Animée par : Maria De Lourdes PEREIRA
- Mardi de 14h30 à 17h
- Salle 317

Apprendre à chanter le Fado en portugais et/ou accompagné à la guitare classique.

Pour les participants à l'atelier Fado, on propose une initiation à la langue portugaise un mardi sur deux avant le cours de 14h30 à 15h30 et en alternance les autres mardis, préparation à l'accompagnement à la guitare aux mêmes horaires tous les mardis à 15h30, le chant Fado avec la participation des musiciens.

Cette activité fait partie intégrante de l'atelier Fado. Le premier cours de l'année commencera à 15h30.

Assistant : Jacques PETEUL

Activité 5310 - Musique de chambre

- Animée par : Monique BOUDRY
- Vendredi de 14h15 à 17h
- Salle 120
- *Niveau : minimum 10 ans de pratique instrumentale et solfège*

Musique classique pour instruments en ut.

Assistante : Annick MERLIN.

Activité 5330 - Musique flûte à bec

- Animée par : Jean-Marie GALISSON
- Mercredi de 15h30 à 16h45 **VIDEO**
- Salle 120
- *Niveau moyen*

Apprendre à jouer d'un instrument seul et en groupe. Jouer tout en sachant écouter ses partenaires. Progresser techniquement.

Activité 5340 - Musique flûte à bec

- Animée par : Jean-Marie GALISSON
- Mercredi de 14h à 15h30 **VIDEO**
- Salle 120
- *Niveau supérieur*

Avoir quelques années de pratique. Jouer en groupe et pouvoir se présenter en public. Notre répertoire : de l'époque Renaissance au début du XXème siècle.

Activité 5350 - Musique flûte à bec

- Animée par : Jean-Marie GALISSON
- Mercredi de 16h45 à 17h30 **VIDEO**
- Salle 120
- *Niveau débutant*

Connaître le solfège - Découverte de l'instrument-doigté - jouer quelques morceaux faciles.

Activité 5360 - Musique folk

- Animée par : Patrice GRIFFON
- Vendredi de 9h45 à 12h
- Salle 120
- *Niveau : maîtrise de l'instrument*

Cycle d'apprentissage de 6 ans.

Rencontre de musiciens désirant créer un répertoire de musique folk (France, Irlande, Israël) destiné à faire danser, chanter et animer : guitare, violon, flûte, accordéon, percussions..

Assistante : Annie BARBISAN.

Activité 5380 - Initiation au solfège pour débutants et redoublants **VIDEO**

- Animée par : Nicole HOUSSAIS
- Lundi de 16h à 16h50
- Salle 131

Explication théorique des bases du solfège et apprentissage de la lecture des notes en clé de Sol et clé de Fa.

Lecture en différents rythmes sur le mode binaire et ternaire en Majeur et Mineur. Explication des signes courants rencontrés sur les partitions de musique.

Activité 5390 - Solfège supérieur **VIDEO**

- Animée par : Nicole HOUSSAIS
- Lundi de 17h à 17h45
- Salle 131
- *Niveau : connaissance des notes*

Révision de la théorie du solfège, lecture plus approfondie des notes en clé de Sol et clé de Fa, des rythmes de la mesure et des modes Majeur et Mineur. Avec accompagnement au piano.

Activité 5420 - Connaissance de la musique - 2ème année

- Animée par : Eliane LECOEUR
- Jeudi de 9h à 10h30
- Salle 235

2ème année d'un cycle de 4 ans.

Evolution de la musique, de l'Antiquité à la fin de l'époque baroque ; découverte des compositeurs, de formes telles : sonates, concerto de soliste et concerto grosso, opéra, oratorio, cantate...

Activité 5430 - Solfège - niveau moyen

- Animée par : Eliane LECOEUR
- Vendredi de 9h à 10h20
- Salle 235

Cycle d'apprentissage.

Lecture en clé de sol, perfectionner la clé de fa, parfaire aussi les mesures simples et composées, les tonalités majeures et mineures, figures de notes et équivalences en silences, de la ronde, à la double croche, aborder le chromatisme, les degrés de la gamme, le rythme sautillé, la modulation, l'enharmoine, développement de l'acuité auditive.

Activité 5435 - Solfège débutant

- Animée par : Eliane LECOEUR
- Vendredi de 10h30 à 12h
- Salle 235

NOUVEAU

Cycle d'apprentissage de 3 à 4 années.

Etude des bases de solfège à savoir : lecture en clé de sol, mesures simples (binaires) et composées (ternaires), valeurs des notes et correspondance des silences, affirmer la perception auditive (acuité), la gamme de do, les différents degrés de la gamme.

Activité 5440 - Solfège supérieur

- Animée par : Eliane LECOEUR
- Jeudi de 10h30 à 12h
- Salle 235

Cycle d'apprentissage d'une durée indéfinie.

Etre à l'aise pour la lecture des clés de sol et de fa, des mesures binaires et ternaires, des tonalités majeures et mineures, de la transposition, le chromatisme, l'enharmoine, développement de l'acuité auditive.

Activité 5450 - Chant choral VIDEO

- Animée par : Jean LECUYER
- Les mardis et vendredis de 9h30 à 11h30
- Salle 208
- *Tous niveaux*

Ouvert à tous ceux qui aiment chanter.

Applications : œuvres classiques, chants modernes.

Pour une bonne cohérence du groupe, il est demandé de participer régulièrement aux répétitions des mardis et vendredis.

Audition des nouveaux inscrits : mardi 29 septembre 2020 salle 208 à 10h.

Assistants : Catherine FAUCHEUX, Gérard LABROSSE et Thérèse LESURTEL.

Activité 5460 - Ecoutes musicales comparées

- Animée par : Bruno MANTELLI
- Les 1er et 3ème vendredis du mois de 10h à 12h
- Salle 131

Écoute comparative de plusieurs enregistrements d'une même œuvre de musique classique, afin de prendre conscience de l'utilité de comparer et de trouver la version selon son cœur. Tous les genres sont abordés (opéra, musique de chambre, symphonies, concertos, etc...) chacun s'exprime à tour de rôle.

Activité 5490 - Construction et jeu de flûte en bambou VIDEO

- Animée par : Elisabeth RETHORE
- Vendredi de 14h à 15h30
- Salle 137
- *Cette activité exige une grande dextérité manuelle.*

A partir d'une canne de bambou sélectionnée, avec un outillage simple mis à votre disposition, vous construirez votre première flûte et apprendrez à en jouer, à l'appivoiser, à découvrir le solfège note après note, en appréciant le plaisir des sons qui se mêlent et s'ajustent.

Participation spécifique : 30€

Activité 5491 - Jeu de flûte de bambou

- Animée par : Elisabeth RETHORE
- Vendredi de 15h30 à 16h30
- Salle 137
- *Prérequis : EXCLUSIVEMENT aux adhérents ayant construit une flûte en bambou*

Poursuivre l'apprentissage du jeu de flûte de bambou et découvrir le plaisir de jouer seul et en petit groupe.

Activité 5500 - Aquarelle

- Animée par : Jean-Claude BELLANGER
- Mardi de 14h à 15h50
- Salle 235
- Niveau : bon niveau de dessin

Aquarelle, gouache.

Assistante : Sylvie PINEAU.

Activité 5510 - Atelier dessin et Peinture

- Animée par : Alain BOURCIER
- Les 1er, 3ème et 5ème jeudis du mois de 14h à 17h30
- Salle 229
- Tous niveaux

1er trimestre : le dessin (perspective- le trait- les valeurs)

2ème trimestre : la couleur (la composition - les harmonies - la touche)

3ème trimestre : Etude de quelques mouvements dans la peinture (fin XIX ème à début XXème)

Objectif : Rapidité d'exécution, recherche de l'essentiel et approche personnelle.

Sujets proposés : natures mortes - portrait - modèle vivant (3 séances).

Assistante : Eliane BONNAURE.

Participation spécifique : 19€

Activité 5520 - Dessin, peintures figuratifs

- Animée par : Roland CHRETIEN **VIDEO**
- Vendredi de 9h à 12h
- Salle 229
- Prérequis : bases de dessin

Activité dans les salles 229 et 224

Etude de techniques figuratives uniquement.

Peinture, Pastel, Aquarelle, huile et toutes techniques sur papier. Travail d'après photos projetées, modèles, nature morte, sur le motif avec 3 séances de modèle vivant.

Connaissance minimum en dessin souhaitable.

Assistants : Richard VAN EEKERT et Joël BOUDEAU.

Participation spécifique : 18€

Activité 5530 - Modèle vivant

- Animée par : Bérangère DUFOUR MARIOTAT
- Mardi de 9h à 12h
- Salle 229

Cycle d'apprentissage.

Observer et traduire le réel et utiliser différentes techniques.

Assistants : Alain BOURCIER et Michel MANCEL.

Participation spécifique : 160€

Activité 5550 - Aquarelle

- Animée par : Catherine HERAULT
- Vendredi de 9h15 à 11h30
- Salle 317
- Niveau : avoir des notions de dessin.

Dessiner et peindre d'après photos numériques, occasionnellement sur site.

Echange de savoirs sur les techniques de l'aquarelle entre les membres participants à cette activité.

Assistante : Françoise GOEPFERT.

Activité 5570 - Laboratoire abstraction peinture

- Animée par : Sophie MENUAU
- Mercredi de 9h à 12h
- Salle 235
- Niveau : bases dessin et peinture et audace.

Cycle d'apprentissage de 2 ans.

Atelier recherche vers l'abstraction picturale. Etude des éléments de composition et principes d'une œuvre picturale.

Assistante : Gabrielle BERNARDY de SIGOYER.

Participation spécifique : 29€

Activité 5580 - Dessin et aquarelle

- Animée par : Marie-Thérèse BLANC
- Vendredi de 9h30 à 12h **VIDEO**
- Salle 308

Cycle pédagogique de 3 années.

Acquérir les bases techniques du dessin et de l'aquarelle afin de pouvoir exprimer ses émotions et sa sensibilité en toute liberté pour créer un tableau personnel reflet de sa créativité.

Travail personnel demandé.

Assistant : Guy MAURICE.

Activité 5581 - Aquarelle et recherche de la lumière

- Animée par : Raymonde PILARD
- Vendredi de 9h30 à 11h30
- Salle 314
- Aucun prérequis, prévoir des temps de recherche hors séance.

Rechercher via l'aquarelle à créer la lumière et l'émotion. Le travail se réalise à partir de croquis, de photos personnelles, de mises en scène : natures mortes ou sur le motif. Cela nécessite un peu de préparation. Les échanges entre participants permettent d'observer différents points de vue possibles et permettent aussi l'apprentissage ou la consolidation du travail en autonomie. Les thèmes

de travail sont définis en début d'année par chacun des participants.

Assistante : Françoise de la CHAUSSEE.

Activité 5585 - Les Pigments Aquarelle - 2ème année

- Animée par : Martine ASSIER
- Mercredi de 9h30 à 12h
- Salle 224
- *Niveau intermédiaire (connaissance de base)*

2ème année d'un cycle pédagogique.

A partir de tubes d'aquarelle et non de godets, activité destinée à des passionnés.

Découverte de la lumière, tonalité, contraste, transparence dans l'aquarelle. Travail sur les textures. Jouer avec l'eau et créer des fusions de couleurs. Acquérir une procédure et une technique du mouillé sur mouillé en aquarelle.

Assistante : Catherine DELAMARRE.

Activité 5590 - Modèle vivant VIDEO

- Animée par : Denis MAZET
- Les 1er, 3ème et 5ème mercredis du mois de 14h à 17h
- Salle 229
- *Prérequis : aucun*

A chaque séance, une courte présentation est faite sur le thème du jour : la ligne, la schématisation des volumes, les jeux d'ombres et de lumières, la composition, les raccourcis ... avec différents modes d'expression : le fusain, la craie, le crayon aquaréllable, le pinceau, le calame, la plume. Un temps de réflexion en commun sur les dessins de chacun est proposé en cours de séance.

Assistante : Eliane BONNAURE.

Participation spécifique : 120€

Activité 5700 - Atelier théâtre VIDEO

- Animée par : Georges BILLERAULT
- Mardi de 14h à 16h
- Salle 229
- *Niveau débutant*

Cycle d'apprentissage.

Apprendre à jouer la comédie et apprendre un texte par cœur. Jouer un personnage. Donner la réplique.

Assistante : Claudia BUREAU.

Activité 5710 - Atelier théâtre VIDEO

- Animée par : Jean-Patrick LAFON
- Vendredi de 14h à 17h
- Salle 229
- *Aucun niveau demandé*

En début d'année le groupe choisit des textes à partir de propositions des animateurs. Ils permettent de monter un spectacle, joué devant un public, en mai-juin, dans un théâtre de la ville. La présence de tous à chaque séance est donc indispensable.

Des exercices variés (méditation, gestuelle sensorielle, jeu dramatique, voix) sont proposés à chaque séance. Ils entraînent la confiance, la concentration et enrichissent l'expressivité de chacun.

Assistante : Noëlle DARMAILLACQ.

Activité 5720 – Théâtre VIDEO

- Animée par : Joël MONNET
- Vendredi de 14h à 17h
- Salle 131
- *Prérequis : expérience théâtrale*

Cycle d'apprentissage.

Ouvert à toute personne aimant le théâtre et désireuse de jouer dans des pièces ou des sketches.

Assistants : Sylvie PINEAU et Jean-Michel DELAUNAY.

Activité 5730 - En scène VIDEO

- Animée par : Catherine ALIX
- Mardi de 14h à 17h
- Salle 308
- *Expérience sur la scène souhaitée pour présenter un spectacle chaque année*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Poursuite d'un cycle d'apprentissage de cinq ans ayant comme objectif la présentation d'un spectacle (pièce ou sketches) devant le public au mois de mai 2021. Travail de diction, de jeu, apprentissage du texte, travail de mise en scène, répétitions et représentations. L'expérience de la scène et l'assiduité aux séances du mardi et aux répétitions finales sont vivement recommandées pour ce travail collectif et solidaire.

Activité 5735 - Atelier théâtre NOUVEAU

- Animée par : Joël BROCHET
- Jeudi de 14h à 17h
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Prérequis : expérience théâtrale ou non*

Cet atelier se propose de mettre en lumière les potentialités théâtrales de chacun, avec, également comme objectif, de présenter un spectacle de fin

d'année. Du fait d'une actualité plutôt anxiogène, nous avons choisi de travailler la comédie, sur un mode burlesque, tout en abordant des faits de société et en s'attachant aux travers et qualités de la nature humaine. Le spectacle se voudra l'aboutissement d'un véritable travail ou chacune et chacun des participants aura puisé en elle ou en lui ses ressources (parfois insoupçonnées) et, où l'ensemble du groupe aura œuvré dans la plus grande convivialité.

Assistant : Bruno BOTTIER.

Activité 5750 - Pratique individuelle et collective des arts du cirque

- Animée par : Serge AMALVI
- Les 1er et 3ème lundis du mois de 16h30 à 17h30
- Salle 308

Diverses possibilités de jonglage, balles, massues, anneaux mais aussi assiettes chinoises, bâton du diable. C'est une très bonne méthode pour conserver ses réflexes, se lancer des défis!

Apporter 3 balles à commander au magasin nautique face au vélodrome Montesquieu.

Assistante : Martine ARSIGNY.



ATELIER 6100

Activité 6010 – Confiserie VIDEO

- Animée par : Hélène COTIER
- Lundi de 9h à 12h
- Salle 37 - Forum

Seront abordés : la fabrication des pâtes de fruits, les caramels au beurre salé, les caramels chocolat, la nougatine, le travail de la couverture chocolat et lactée. Participation complémentaire pour l'achat des produits de base.

5 séances : 12/10/2020, 02/11/2020, 09/11/2020, 15/03/2021 et 22/03/2021.

Assistante : Agnès BOUYER.

Participation spécifique : 16€

Activité 6100 - Peinture sur soie VIDEO

- Animée par : Odile HAMEL
- Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 14h à 17h
- Salle 308
- Niveau : faux débutants

Créations artistiques : foulards, étoles, coussins, tableaux. Les peintures sont fournies, la soie vous est vendue au début de la séance.

Assistante : Claire GUILLEMET.

Participation spécifique : 17€

Activité 6110 - Broderie

- Animée par : Jacqueline CESBRON
- Mardi de 9h30 à 11h30
- Salle 201
- Tous niveaux

Apporter un ouvrage à broder (soit un tissu, napperons, nappes, mouchoirs etc...) dé, ciseaux, cotons, fils à broder. Mise en commun et entraide.

Assistante : Christiane SEGALOU.

Activité 6120 - Dentelle aux fuseaux

- Animée par : Eveline STEPHAN- SCHAUB
- Jeudi de 14h à 17h VIDEO
- Salle 201

Cycle d'apprentissage.

Acquisition des bases techniques et perfectionnement en dentelle aux fuseaux.

Assistante : Clotilde RENARD.

Activité 6140 - Dentelle aux fuseaux

- Animée par : Eveline STEPHAN- SCHAUB
- Jeudi de 9h à 12h VIDEO
- Salle 201

Cycle d'apprentissage.

Perfectionnement en dentelle aux fuseaux.

Découverte ou approfondissement de la technique Flandre.

Activité 6150 - Dentelle aux fuseaux

- Animée par : Eveline STEPHAN- SCHAUB
- Mercredi de 14h à 17h VIDEO
- Salle 201

Cycle d'apprentissage.

Acquisition des bases techniques et perfectionnement en dentelle aux fuseaux.

Assistante : Brigitte BOUVET.

Activité 6160 - Dentelle aux fuseaux

- Animée par : Eveline STEPHAN- SCHAUB
- Lundi de 14h à 17h VIDEO
- Salle 201

Cycle d'apprentissage.

Acquisition des bases techniques et perfectionnement en dentelle aux fuseaux.

Assistante : Liliane ORJUBIN.

Activité 6170 - Patchwork

- Animée par : Ghislaine LE BRETON
- Lundi de 9h à 11h45
- Salle 224

Cycle d'apprentissage de 5 années.

Technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser divers types d'ouvrages (courtepointe, objets, ...).

Venir à l'activité avec 2 tissus à fleurs, 2 tissus faux unis, plaque de découpe, règle graduée, ciseaux tissus, ciseaux papier, papier bristol petits carreaux, fils de différentes couleurs, aiguilles, dé à coudre.

Assistante : Michèle GODIN.

Activité 6200 – Reliure VIDEO

- Animée par : Martine CHAUVINEAU
- Vendredi de 9h30 à 11h30
- Salle 12 ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Ces cours, du débutant au confirmé, dispensent une initiation à la reliure classique ou artistique : pleine reliure, demi-reliure, bradel, habillage du livre relié en cuir, en toile, en skivertex et papiers spéciaux. La reliure nécessite beaucoup de soin, de précision, de rigueur et de concentration.

L'assiduité est nécessaire pour la progression et la cohérence du groupe.

Assistant : Daniel LANNOY.

Participation spécifique : 27€

Activité 6210 – Reliure VIDEO

- Animée par : Janine MEDA
- Lundi de 9h30 à 11h30
- Salle 12 ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistants : Thérèse DOREAU et Thierry MINIER.

Participation spécifique : 27€

Activité 6220 – Reliure VIDEO

- Animée par : Michel HUARD
- Lundi de 14h à 16h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistant : Daniel LANNOY.

Participation spécifique : 27€

Activité 6221 – Reliure VIDEO

- Animée par : Michel HUARD
- Lundi de 16h à 18h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistant : Daniel LANNOY.

Participation spécifique : 27€

Activité 6240 – Reliure VIDEO

- Animée par : Marie-Luce VAREILLE
- Mardi de 9h30 à 11h30
- Salle rue 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Pas de débutants*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Participation spécifique : 27€

Activité 6250 – Reliure VIDEO

- Animée par : Jean-Louis ARTEIL
- Mardi de 14h à 16h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistante : Marie-Luce VAREILLE.

Participation spécifique : 27€

Activité 6260 – Reliure VIDEO

- Animée par : Jean-Claude BEN-HABIA
- Mardi de 16h à 18h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistants : Annick RAGEOT, Michelle LINARD et Jean-Paul CARTIER.

Participation spécifique : 27€

Activité 6270 – Reliure VIDEO

- Animée par : Martine CHAUVINEAU
- Jeudi de 14h à 17h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistant : Jean-Paul CARTIER.

Participation spécifique : 27€

Activité 6280 – Reliure VIDEO

- Animée par : Marie-Luce VAREILLE
- Vendredi de 14h à 17h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Pas de débutants*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Idem texte activité 6200

Assistant : Jacques CHATELAIN.

Participation spécifique : 27€

Activité 6290 - S'initier à la reliure

- Animée par : Daniel LANNOY
- Mercredi de 17h à 19h30 **NOUVEAU**
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *A destination des nouveaux adhérents ne pouvant se libérer dans la journée*

Cycle de 3 ans.

«Avoir envie» de redonner vie à un livre ; toutefois un engagement réel assidu est nécessaire pour une progression ordonnée du groupe.

Assistant : Jacques MAUREL.

Participation spécifique : 27€

Activité 6300 – Dorure VIDEO

- Animée par : Jean-Claude BEN-HABIA
- Mercredi de 9h30 à 11h30
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Niveau : débutant et confirmé*

Cycle d'apprentissage.

Le cours s'adresse aux personnes ayant pratiqué les cours de reliure pendant trois ans minimum et aux débutants en dorure.

La dorure est l'art d'imprimer à chaud sur les dos et plats des livres reliés : titres, filets, dessins en or ou à l'oëser. Elle est le complément de la reliure.

C'est un travail délicat où l'amateur peut arriver, avec de la pratique, de la patience et du goût, à des résultats réellement artistiques.

Activité au 12ter, rue du Quinconce.

Assistants : Thierry MINIER et Jacques ROUILLAUD.

Participation spécifique : 15€

Activité 6310 – Dorure

- Animée par : Daniel LANNOY
- Mercredi de 14h à 16h
- Salle 12ter, rue du Quinconce à Angers
- *Prérequis : avoir passé une année minimum à l'activité 6300 précédemment*

Cycle d'apprentissage.

Idem texte activité 6300.

Assistant : Jacques ROUILLAUD.

Participation spécifique : 15€

Activité 6340 - Cartonnage

- Animée par : Marie-Françoise MOREAU
- 1er et 3ème jeudis du mois de 14h30 à 17h30
- Salle 224
- *Prérequis : aucun*

Cycle d'apprentissage de 3 ans.

Apprentissage des techniques de base. Réalisation de petits objets utiles et décoratifs pour la maison

(Boîtes à couture, boîte à bijoux, petit matériel de bureau,, pied de lampe etc...

Assistants : Chantal ROBINEAU et Marie-Madeleine DUPE.

Activité 6350 - Cartonnage

- Animée par : Jean-Didier JOSEPH
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 14h30 à 17h30
- Salle 224
- *Tous niveaux*

Cycle d'apprentissage de 3 ans.

Réalisation de petits objets utiles et décoratifs pour la maison (boîtes à couture, boîte à bijoux, boîtes à thé, triptyques pour photos, petit matériel de bureau: pot à crayons, porte bloc-notes, pied de lampe, boîte de rangement pour papier, poubelle, ...).

Activité 6400 - Enluminure - 1ère année

- Animée par : Josette RIGAULT
- Vendredi de 14h à 15h50
- Salle 224
- *Initiation pour débutants, 1ère année cycle de 2 ans*

1ère année d'un cycle de 2 ans.

Peinture miniature demandant des qualités comme la minutie, la patience et la concentration.

Compétences à acquérir :

1 - savoir préparer la couleur à l'ancienne (détrempe),

2 - savoir maîtriser le pinceau dans les aplats, les traits de rehauts, les nuances et l'or liquide.

Réalisations : lettrines décorées et historiées, un marque page sur parchemin, une miniature avec des personnages.

Chaque participant achète son matériel.

Assistante : Thérèse DOREAU.

Activité 6410 - Enluminure - 2ème année

- Animée par : Josette RIGAULT
- Vendredi de 16h à 17h45
- Salle 224
- *Perfectionnement, 2ème année d'un cycle de 2 ans et à toutes personnes ayant déjà pratiqués*

2ème année d'un cycle de 2 ans.

Egalement les 1er et 3ème jeudis de 9h30 à 12h, salle 224.

Compétences à acquérir : bonne maîtrise du pinceau sur toutes les techniques de base, pose de la feuille d'or, maîtrise de l'écriture à la plume et étude des diverses calligraphies occidentales.

Réalisations : lettrines à la plume, maxime calligraphiée à la plume et décorée avec une frise,

diverses miniatures représentant des scènes de vie au Moyen- Age.

Chaque participant achète son matériel.

Assistante : Thérèse DOREAU.

Activité 6420 – Enluminure **VIDEO**

- Animée par : Alain CARAYON
- Les 1er et 3ème jeudis du mois de 16h à 17h30
- Salle 314
- *Niveau confirmé avec expérience souhaitée*

Confirmer et développer les techniques de base déjà acquises. Travail sur tous types de support (papier aquarelle, parchemin végétal et animal) travaux à partir de la détrempe médiévale mais également issus de gouache professionnelle.

Un à deux thèmes proposés et étudiés sous l'angle historique, pictural et technique. Nombreux cours pendant les séances.

Assistant : Joseph FRANC.

Activité 6430 – Enluminure **VIDEO**

- Animée par : Alain CARAYON
- Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 16h à 17h30
- Salle 314
- *Niveau confirmé avec expérience souhaitée*

Confirmer et développer les techniques déjà acquises. Travail sur tous types de support (papier aquarelle, parchemin végétal et animal). Travaux à partir de détrempe médiévale mais également issus de gouache professionnelle.

Un ou deux thèmes proposés et étudiés sous l'angle historique, pictural et technique. Nombreux cours pendant les séances.

Assistant : Joseph FRANC.

Activité 6440 - Enluminure - 2ème année

- Animée par : Alain CARAYON
- Mardi de 9h30 à 12h
- Salle 314
- *Niveau : avoir suivi la 1ère année du cycle (patience, goût des couleurs, forte motivation).*

Cycle d'apprentissage de 2 ans.

Découverte et apprentissage sur deux ans de l'enluminure en utilisant uniquement la gouache.

Travail sur la technique aplats, drapés, estampés, dégradés. Apprentissage de la dorure (feuille d'or). Découverte de la calligraphie; Travail en alternance cours techniques et travaux dirigés en salle.

Assistante : Janine MEDA.

Activité 6510 - Tableaux en relief (home déco)

- Animée par : Sylvie GELIN
- Les 1er et 3ème vendredis du mois de 14h à 16h15
- Salle 308
- *Tous niveaux*

Le home déco est un loisir créatif (création ou sur modèle) qui permet de réaliser votre projet en un tableau qui sera en harmonie avec votre intérieur : contemporain, zen, romantique, sobre, coloré, ethnique, enfants...Utilisation de matériaux simples à coller pour le relief et de peinture acrylique. Travail sur projet individuel.

Assistante : Mireille AIRAUD.



Atelier 6510 HOME DECO tableaux en relief

Activité 6520 - Sculpture en papier mâché - 2ème année **VIDEO**

- Animée par : Denis VIGNERON
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 16h
- Salle 224

Cycle de 3 années permettant une réelle autonomie et de créer sans limite.

Venez-vous initier à la technique du fil et du papier mâché.

La sculpture papier mâché se décompose en 3 étapes :

- création d'une structure en fil de cuivre soudée,
- mise en place de bandes de papier et éventuellement de pâte à papier,
- mise en couleur (papier ou acrylique) et vernis.

Assistants : Isabelle de la SERRE et Georges DELAHAYE.

Participation spécifique : 20€

Activité 6530 - Sculpture en papier mâché - 2ème année **VIDEO**

- Animée par : Denis VIGNERON
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 16h
- Salle 224

Idem texte activité 6520.

Assistants : Isabelle de la SERRE et Georges DELAHAYE.

Participation spécifique : 20€

Activité 6550 - Autour du papier

- Animée par : Marie-Renée CRAHE
- Les 1er et 3ème mardis du mois de 9h30 à 11h30
- Salle 224
- *Prérequis : intérêt pour les activités manuelles*

Découvrir la diversité des papiers à travers des activités manuelles telles que : le découpage, le pliage, kirigami, fleurs et objets décoratifs. En bref, découvrir l'art du papier où beaucoup d'artistes se distinguent, cela suscitera un peu de créativité.

Participation spécifique : 20€

Activité 6551 - Atelier Pop-Up

- Animée par : Marie-Renée CRAHE
- Les 2ème et 4ème mardis du mois de 9h30 à 11h30
- Salle 224
- *Prérequis : une vision 3D, un peu de géométrie, de la créativité*

Les livres animés, 3D, ou Pop-Up réveillent en nous des souvenirs d'enfance, nous étudierons leurs mécanismes (assez simples) et bien sûr nous ferons jouer notre créativité pour les utiliser, cela ne sera que du plaisir !

Assistante : Sylvie MANNEVILLE.

Activité 6560 - Décoration de couronnes de porte au gré des saisons

- Animée par : Liliane OUTIN
- Lundi de 14h à 15h45
- Salle 224
- *Pas de niveau, venir à cette activité pour se faire plaisir.*

Proposer de personnaliser une couronne de porte au rythme des saisons et au gré de votre imagination.

La couronne de porte est un accessoire décoratif qui s'adaptera harmonieusement à l'ambiance de votre maison. Que vous la placiez sur votre porte, au mur

ou sur une commode, tout au long de l'année, la couronne se décline et s' imagine dans tous les styles. 5 séances dans l'année.

Assistante : Nicole LEFIEVRE.

Participation spécifique : 13€

Activité 6561 - Décoration de couronnes de porte au gré des saisons

- Animée par : Liliane OUTIN
- Lundi de 16h à 17h45
- Salle 224
- *Pas de niveau, venir à cette activité pour se faire plaisir.*

Proposer de personnaliser une couronne de porte au rythme des saisons et au gré de votre imagination.

La couronne de porte est un accessoire décoratif qui s'adaptera harmonieusement à l'ambiance de votre maison. Que vous la placiez sur votre porte, au mur ou sur une commode, tout au long de l'année, la couronne se décline et s' imagine dans tous les styles. 5 séances dans l'année.

Assistante : Nicole LEFIEVRE.

Participation spécifique : 13€

Activité 7010 - Gymnastique dynamique

- Animée par : Evelyne CARAYON
- Jeudi de 9h à 9h50 **VIDEO**
- Salle 322
- *Bonne condition physique*

Cycle d'apprentissage de 3 à 5 ans.

Échauffement musculaire et étirements.

Renforcement et amélioration de l'équilibre, des réflexes, et de la coordination. Le tout au travers d'exercices ludiques adaptés aux capacités de chacun.

Penser à apporter une serviette ou un linge à poser sur les tapis. Ne pas oublier sa bouteille d'eau.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistants : Michèle SAUVETRE et Catherine TISSANDIER.

Activité 7020 – Gymnastique **VIDEO**

- Animée par : Marie-Christine BOUGEROLLE
- Jeudi de 8h50 à 9h50
- Salle 229
- *Tous niveaux*

Gymnastique d'entretien, assouplissement, renforcement musculaire. Utilisation d'un élastiband.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Marie-Françoise BUREAU.

Activité 7030 - Gymnastique d'entretien

- Animée par : Marie-Annick NICOSIA
- 1^{ers} et 3^{èmes} Jeudis de 10h à 10h50 **VIDEO**
- Salle 322
- *Tous niveaux*

Échauffements- Etirements - Renforcement musculaire - Equilibre - Coordination - en lien avec une respiration adaptée, dans le respect de la morphologie et des possibilités de chacun, le tout dans la bonne humeur.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Maud HARDY.

Activité 7040 - Gymnastique d'entretien

- Animée par : Jean-Pierre DUPONT
- Mercredi de 10h à 10h50 **VIDEO**
- Salle 322
- *Aucun niveau exigé*

Le plaisir de bouger ensemble, souplesse du corps, étirements, musculation et équilibre, coordination. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistants : Ghislaine LE BRETON et Joseph JADEAU.

Activité 7060 - Gymnastique dynamique

- Animée par : Arlette MULET-MARQUIS
- Jeudi de 10h à 11h
- Salle 229
- *Aucun niveau exigé*

Se maintenir en forme par le mouvement : échauffements, renforcement musculaire, étirements...

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7070 - Entretien physique

- Animée par : Michèle BENESVILLE
- Mercredi de 9h à 9h50 **VIDEO**
- Salle 322

S'adresse aux personnes de tous âges, en bonne condition physique, échauffements, assouplissements, musculation légère, étirements. Objectif : rester en forme. Se munir d'un élastiband moyen.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistants : Marie-Thérèse CISEAU et Annick BOURIGAULT.

Activité 7080 – Gymnastique **VIDEO**

- Animée par : Claude LHUISSIER NOEL
- Mercredi de 9h à 10h20
- Salle 229

Cette activité vous propose des exercices, avec ou sans matériel, pour garder la forme, pour maintenir sa coordination, sa souplesse, sa mémoire, son équilibre, son tonus et sa bonne humeur.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistants : Sylviane LEGAC et Sylvie LEKENS.

Activité 7110 - Doucement mais sûrement

- Animée par : Anny LEPOCREAU
- Lundi de 10h à 11h **VIDEO**
- Salle 322

Restons en forme avec quelques exercices de concentration et d'assouplissements, équilibre et

travail sur chaises. Le tout dans une bonne ambiance.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Jacqueline DOISNE.

Activité 7120 - Tous en forme **VIDEO**

- Animée par : Anny LEPOCREAU
- Lundi de 11h à 12h
- Salle 322
- *Bon niveau*

Échauffements, travailler la souplesse, renforcer l'équilibre, des étirements (travail avec bâtons, élastiques, poids). Le tout dans la « bonne humeur ».

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Eliane BONNAURE.

Activité 7130 - Tous en forme **VIDEO**

- Animée par : Anny LEPOCREAU
- Lundi de 9h à 10h
- Salle 322

Échauffements, entretien des articulations, souplesse, équilibre, étirements. le tout dans la « bonne humeur ».

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Jacqueline DOISNE .

Activité 7150 - Gymnastique d'entretien

- Animée par : Marie-Annick NICOSIA
- Mercredi de 10h55 à 11h50
- Salle 322
- *Tous niveaux*

Echauffement, respiration, équilibre, renforcement musculaire, étirements, coordination, mémorisation... détente et bonne humeur.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistants : Monique WERY et Françoise GOEPFERT.

Activité 7160 - Gymnastique d'entretien

- Animée par : Catherine THULEAU
- Lundi de 14h à 15h
- Salle 322

Détente et convivialité pour le bien-être physique et moral.

- échauffement, repérage dans l'espace, équilibre, coordination et mémorisation.

- entretien des articulations, renforcement musculaire, souplesse et étirements.

- relaxation.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Renée CHEVAL.

Activité 7170 - Gymnastique d'entretien

- Animée par : Raymonde PILARD
- Jeudi de 11h à 12h **VIDEO**
- Salle 322
- *Tous niveaux*

Moment privilégié pour entretenir la forme, l'équilibre, la coordination, le renforcement musculaire, les réflexes, les échanges avec les autres participants dans une ambiance détendue et conviviale...

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire à remettre au 1er cours.

3 animatrices, 3 façons différentes d'animer les séances à tour de rôle : Raymonde PILARD, Béatrice DELOBELLE et Catherine MORICEAU.

Activité 7180 - Souplesse et tonus

- Animée par : Andrée-Caroline CARLIER
- Jeudi de 9h à 10h **NOUVEAU**
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Niveau : aucun*

Plusieurs méthodes pour approcher ce travail dans la bienveillance et le respect de chacun avec bonne humeur. Prévoir tapis et petit plaid.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7280 - Relaxation dynamique - 4ème année **VIDEO**

- Animée par : Brigitte GRIMAL
- Lundi de 10h30 à 11h45
- Salle 308
- *Prérequis : 3 années de relaxation dynamique avec ce groupe, pas de nouveaux.*

4ème année d'un cycle d'apprentissage de 4 ans.

Renforcer l'intégration des techniques apprises dans les 3 années précédentes. Poursuivre l'autonomie,

renforcer la concentration, comprendre l'harmonie corps-esprit, la méditation.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Marie-Antoinette ANNIC.

Activité 7300 - Relaxation dynamique - 3ème année VIDEO

- Animée par : Brigitte GRIMAL
- Lundi de 9h à 10h15
- Salle 308
- *Prérequis : 2 années de relaxation avec ce groupe, pas de nouveaux.*

3ème année d'un cycle d'apprentissage de 4 ans. Renforcer l'intégration des techniques apprises dans les 2 années précédentes. Poursuivre l'autonomie et comprendre les bienfaits de l'harmonie corps et esprit.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Marie-Antoinette ANNIC.

Activité 7310 - Yoga pour séniors - 2ème année

- Animée par : Guénola NOBLET
- Lundi de 16h30 à 17h30
- Salle 322
- *Prérequis : avoir suivi la 1ère année*

2ème année d'un cycle pédagogique de 3 ans. Postures de yoga adaptées aux capacités corporelles de chacun. utilisation de supports : chaises, tabourets ... L'écoute de son ressenti ainsi que l'attention sur la respiration seront intégrées aux postures pour améliorer la concentration et ne pas aller au-delà de ses limites. L'objectif est de permettre à chacun d'entretenir sa forme dans le respect, la douceur et la bienveillance.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7315 - Yoga

- Animée par : Véronique DELIMARD
- Jeudi de 10h à 11h15
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Niveau : débutant ou déjà expérimenté*

Ce cours de HATHA YOGA s'adresse à toute personne (soit débutante, soit déjà expérimentée) désireuse de découvrir ou de continuer à approfondir Bien-être physique, apaisement du mental et harmonie intérieure par la pratique de postures en lien avec le souffle et la concentration... dans le respect de ses

possibilités corporelles et à l'écoute de son intériorité.

Se munir de son tapis de yoga, d'un coussin (zafu/joggi...) et d'un plaid (ou couverture).

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7316 - Yoga

- Animée par : Véronique DELIMARD
- Mardi de 14h30 à 15h45
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Niveau : débutant ou déjà expérimenté*

Ce cours de HATHA YOGA s'adresse à toute personne (soit débutante, soit déjà expérimentée) désireuse de découvrir ou de continuer à approfondir Bien-être physique, apaisement du mental et harmonie intérieure par la pratique de postures en lien avec le souffle et la concentration... dans le respect de ses possibilités corporelles et à l'écoute de son intériorité.

Se munir de son tapis de yoga, d'un coussin (zafu/joggi...) et d'un plaid (ou couverture).

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7330 - Yoga

- Activité annulée

Activité 7340 - Autour du yoga

- Animée par : Claude PELTIER
- Mardi de 9h à 10h20
- Salle 308
- *Niveau : notions de pratique de yoga*

Activité visant à libérer l'esprit par la maîtrise des mouvements et du souffle. Développer différentes pratiques telles que : gestion de sa respiration, travail sur la concentration, la capacité d'attention, d'intériorisation et d'écoute de son corps et de ses sensations au travers de postures adaptées à la capacité physique de chacun.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistante : Chantal REMERAND.

Activité 7350 - Yoga

- Animée par : Christiane DUCREUX
- Jeudi de 16h10 à 17h30
- Salle 308
- *Niveau : initié, bonne condition physique*

Apprendre à maintenir chaque posture 4 à 5 respirations grâce à Ujjâi.

En fin de cours, relaxation ou visualisation ou concentration.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7370 - Yoga

- Animée par : Bernard PIPINO
- Mardi de 14h à 15h30
- Salle 322
- *Prérequis : bonne condition physique, minimum 2 ans de pratique du yoga*

Garder une meilleure maîtrise du corps, du mental, de la respiration et de l'équilibre par les postures. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Assistantes : Marie-France BEURTON-VACHER et Martine CARRE.

Activité 7390 - Yoga pour tous

- Animée par : Danielle ROUGER
- Mardi de 10h45 à 11h45
- Salle 322
- *Tous niveaux*

Respiration, étirements, automassage, postures accessibles à tous. La séance se termine par la relaxation.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7391 - Yoga pour tous

- Animée par : Danielle ROUGER
- Jeudi de 9h30 à 10h30
- Salle 120
- *Tous niveaux*

Respiration, étirements, automassage, postures accessibles à tous. La séance se termine par la relaxation.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7410 - Yoga pour tous

- Animée par : Danielle ROUGER
- Mardi de 9h30 à 10h30
- Salle 322
- *Tous niveaux*

Respiration, étirements, auto-massage, postures accessibles à tous. La séance se termine par la relaxation.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7420 - Activité physique adaptée

- Animée par : Danielle ROUGER
- Jeudi de 11h à 12h **VIDEO**
- Salle 229
- *Tous niveaux*

ATTENTION l'animatrice aura la possibilité de refuser l'inscription à cet atelier spécifique si elle la juge non justifiée.

Apprendre à connaître son corps en bougeant, en relaxant ses tensions grâce à la respiration. Séances réservées aux personnes éprouvant des difficultés physiques, psychiques chroniques ou temporaires et aux personnes vieillissantes. La relaxation termine la séance.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7430 - Sophrologie

- Animée par : Gael DUMOUCHEL
- Mardi de 10h40 à 12h
- Salle 308
- *Niveau : expérience souhaitée en relaxation*

Cycle d'apprentissage de 2 ans.

La sophrologie est un ensemble de techniques psycho-corporelles simples dont le but est de libérer le mental en activant la présence du corps dans la conscience. La méthode permet de dynamiser de façon positive nos ressources, d'améliorer estime et confiance en soi, et en apprenant à maîtriser la respiration, à mieux gérer nos émotions et ainsi, à réduire le stress.

Activité 7442 - Méditation

- Animée par : Richard TOLLAFIELD
- Mercredi de 14h30 à 16h00
- Salle 122
- *Ouvert à tous, aux débutants comme aux méditants confirmés. Qualités requises : motivation et engagement !*

Ce cours sera consacré à l'enseignement (strictement laïque) et la pratique de la méditation.

L'objectif est de permettre aux participants de développer une pratique régulière et autonome. Nous pratiquerons essentiellement samatha", qui favorise la concentration et la stabilité de l'esprit; et surtout "vipassana", ou "pleine conscience", qui connaît un grand succès en Occident aujourd'hui. Nous proposerons aussi, à chaque cours, une réflexion approfondie sur les aspects thérapeutiques, philosophiques et psychologiques de la méditation, ainsi que la découverte d'autres méditations issues de la tradition bouddhique. Ce cours est destiné et adapté aux Occidentaux que nous sommes.

Cette activité débutera en novembre 2020.

Activité 7460 - Taïchi Chuan VIDEO

- Animée par : Françoise CAMENEN
- Mardi de 9h à 10h20
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Prérequis : avoir suivi les 2 années précédentes (2018/2019 et 2019/2020)*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Le Taïchi est un art martial « interne » d'inspiration taoïste qui privilégie la souplesse sur la force.

L'apprentissage commence par la mémorisation de la forme. Celle-ci est composée de mouvements circulaires et fluides qui, enchaînés lentement et avec précision dessinent la chorégraphie.

La lenteur des mouvements augmente le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration.

La mémorisation se fait patiemment car la rigueur dans chaque mouvement est nécessaire pour relâcher les tensions et permettre une pratique paisible, relaxante et beaucoup plus énergisante. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7461 - Taïchi Chuan VIDEO

- Animée par : Françoise CAMENEN
- Jeudi de 9h à 10h20
- Salle 308
- *Avoir suivi les 2 années précédentes (2018/2019 et 2019/2020)*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Le Taïchi est un art martial interne" d'inspiration taoïste qui privilégie la souplesse sur la force.

L'apprentissage commence par la mémorisation de la forme. Celle-ci est composée de mouvements

circulaires et fluides qui, enchaînés lentement et avec précision dessinent la chorégraphie.

La lenteur des mouvements augmente le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration.

La mémorisation se fait patiemment car la rigueur dans chaque mouvement est nécessaire pour relâcher les tensions et permettre une pratique paisible, relaxante et beaucoup plus énergisante. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7462 - Taïchi Chuan VIDEO

- Animée par : Françoise CAMENEN
- Mardi de 10h40 à 12h
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Niveau : avoir suivi la première année (soit en 2018/2019, soit en 2019/2020).*

Cycle d'apprentissage de 5 ans.

Le Taïchi est un art martial interne" d'inspiration taoïste qui privilégie la souplesse sur la force.

L'apprentissage commence par la mémorisation de la forme. Celle-ci est composée de mouvements circulaires et fluides qui, enchaînés lentement et avec précision dessinent la chorégraphie.

La lenteur des mouvements augmente le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration.

La mémorisation se fait patiemment car la rigueur dans chaque mouvement est nécessaire pour relâcher les tensions et permettre une pratique paisible, relaxante et beaucoup plus énergisante. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours.

Activité 7463 - Taïchi Chuan - 1ère année

- Animée par : Françoise CAMENEN
- Tous les jeudis de 10h30 à 12h
- **NOUVEAU**
- Salle 308
- *Niveau : débutant*

1ère année d'un cycle de 5 ans.

Style Yang, art martial chinois traditionnel.

L'apprentissage commence par la mémorisation de la forme divisée en trois parties : la terre, l'homme, le ciel.

La mémorisation se fait patiemment car la rigueur dans chaque position est nécessaire pour lâcher les tensions et permettre un travail sur l'énergie interne. La recherche de l'enracinement, la prise de conscience des cercles et des ouvertures pour une meilleure respiration, et la compréhension du

mouvement en rapport avec une action sont les bases du Taïchi Chuan.

Petit à petit la présence s'affine, la respiration devient plus profonde, les tensions s'estompent, permettant une pratique paisible, relaxante et beaucoup plus énergisante.

Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1^{er} cours.



ATELIER 5520

Activité 7600 - Natation

- Animée par : Marie-Anne COTEREL-GUILLET
- Lundi de 12h à 13h
- Piscine Jean Bouin, Bld Pierre de Coubertin à Angers
- *Niveau : savoir nager*

Nage libre sous la surveillance d'un maître-nageur diplômé, piscine Jean Bouin dans le bassin de 25m, 3m de profondeur.

Un certificat médical de moins de 3 mois avec la mention apte à la natation" est à fournir dès la première séance. Se présenter dans la salle à droite de l'entrée.

Les dates nous seront précisées ultérieurement par la piscine.

Assistant : Ernest DANG.

Participation spécifique : 40€

Activité 7610 - Natation

- Animée par : Marie-Anne COTEREL-GUILLET
- Vendredi de 12h à 13h
- Piscine Jean Bouin, Bld Pierre de Coubertin à Angers
- *Niveau : savoir nager*

Nage libre sous la surveillance d'un maître-nageur diplômé, piscine Jean Bouin dans le bassin de 25m, 3m de profondeur.

Un certificat médical de moins de 3 mois avec la mention apte à la natation" est à fournir dès la première séance. Se présenter dans la salle à droite de l'entrée.

Les dates nous seront précisées ultérieurement par la piscine.

Assistant : Ernest DANG.

Participation spécifique : 40€

Activité 7620 - Aquagym

- Animée par : Pierre BARBIER
- Jeudi de 16h à 17h
- Piscine de Belle Beille, 5 rue Eugénie Mansion à Angers

L'activité est dirigée par le maître-nageur de la piscine. Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois à remettre au 1er cours plus carte ATOUT à jour (demande à faire en mairie).

Le forfait Aquagym est semestriel ou annuel payable directement à la piscine. Pour info. tarifs saison 2019/2020, participants d'Angers semestre 75€ ou annuel 136,10€, participants hors d'Angers semestre 100,50€ ou annuel 182,50€.

Les séances d'aquagym se passent dans une ambiance conviviale dès la mi-septembre, la date vous sera communiquée dès que possible. Elles

permettent de garder un tonus musculaire et de travailler en douceur.

Assistants : Françoise de la CHAUSSEE et Catherine LE PEN.

Activité 7700 - Tennis

- Animée par : Philippe DE DOUVAN
- Halle Jean Bouin et Stade de l'Arceau
- *Adhérents ayant déjà pratiqué le tennis*

Pratique du tennis en double, dans un esprit de loisir et convivialité. Les joueurs seront répartis en onze groupes du lundi au vendredi, hors petites vacances scolaires. Il n'est pas prévu de cours d'initiation. Dix-sept heures sont réservées auprès du Service des Sports de la ville d'Angers : à couvert à la Halle Jean Bouin (4 courts suivant heures attribuées) et en plein air au stade de l'Arceau (5 courts libres d'accès). Un certificat médical de moins de trois mois sera remis au chef de groupe dès la première heure de présence sur le court (il n'y aura aucune exception à cette règle). Une réunion d'information aura lieu vendredi 16 octobre 2021 à 14h30 à l'UATL. Cette réunion a pour objet la répartition des joueurs dans les différents groupes et l'accueil des nouveaux inscrits.

Assistant : Christian MAGRON.

Participation spécifique : 30€

Activité 7710 - Tennis de table

- Animée par : Hélène COTIER
- Les lun. vend. AM et Merc. Jeudi Matin
- Complexe sportif de Villoutreys, 39 rue des Vieilles Carrières à Angers
- *Niveau : pas de débutants*

Cette activité fonctionne du 2 septembre 2020 au 30 juin 2021 y compris pendant les vacances scolaires (sauf l'été). Mercredis et jeudis en simple principalement (9h à 12 h), lundis et vendredis (13h30 à 16h30) jeux en double. journées conseillées pour les nouveaux (13h30 à 16h30). 3 tournois organisés pour les adhérents intéressés durant l'année.

Certificat médical de moins de 3 mois à présenter à la responsable dès la 1ère séance pour tous ainsi qu'une photo d'identité pour les nouveaux.

Assistants : Marie-Madeleine ALESANDRINI, Marie-Claude L'HOSTE-CLOS et André ROCHER.

Activité 7790 - Marche promenade

- Animée par : Jean-Paul ANGOT
- Vendredi de 14h à 17h

Marche promenade le vendredi après-midi aux environs de 4 Km autour d'Angers.

Départ : rendez-vous à la station de bus "Maison bleue" à 14h précises. On se véhicule sur les lieux de promenades (parcs, etc...) par le bus ou le tramway. Si personne fatiguée, peut écourter la marche, arrête en compagnie d'un assistant. Fin de marche, chacun rentre à sa convenance.

Certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication exigé dès le premier cours.

Assistants : José BRANDAO, Michelle NOURISSON, Armelle FROGER et Marie-Thérèse LECUYER.

Activité 7800 - Randonnée pédestre – 10 à 13 km

- Animée par : Jean-Pierre BONNEAU
- Vendredi de 13h à 17h
- Niveau : *randonneurs confirmés*

Marche tonique : l'allure est soutenue tout en tenant compte des difficultés du terrain et des randonneurs.

La randonnée s'adresse à des marcheurs confirmés.

Départ : tous les vendredis, à 13 h 00 précises, boulevard Maréchal Joffre côté Banque de France, au niveau des zébras pour le stationnement des bus. Retour : même lieu, vers 17 h 00, sauf dérogation négociée d'arrivée plus tardive avec TRANSDEV.

Randonnées : sur des parcours variés (plaines, forêts, vignes, vallées avec ou sans dénivelés marqués) pour des distances variant de 10 à 13 km maximum.

Nota : en fonction des difficultés de certaines randonnées (distance, « cotation », ...etc) une variante allégée pourra être proposée au choix des randonneurs.

Équipements : Une tenue adaptée est exigée : chaussures de marche, vêtements y compris de pluie, et boisson et en-cas pour réhydratation au cours de l'effort.

Engagement : Les participants s'engagent à respecter les consignes données au cours des sorties et en particulier celles relatives à la sécurité dans les cars et sur le terrain ; ils doivent signer et s'engager à respecter le memento du randonneur de l'UATL.

Participation forfaitaire : Un complément financier est demandé pour couvrir les frais de transport par cars à s'acquitter à l'inscription.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre datant de moins

de 3 mois exigé dès la 1 ère randonnée (ou avant par mail).

Assistants : Bernard DAUDU, Patrice LE MAITRE, Jacques LINARD, Christian MAZE, Francis MENARD, Annie PAGERIT, Alain PAIN et Catherine TONNELLIER.
Participation spécifique : 69€

Activité 7810 - Randonnée pédestre – 8 km

- Animée par : Maryvonne KERISIT
- Mardi de 13h30 à 17h30

Départ 13h30 : boulevard Maréchal Joffre côté Banque de France, au niveau des zébras pour le stationnement des bus et retour même lieu vers 17h30. Distance : 8 km environ.

Une tenue adaptée est impérative : chaussures, vêtements, boisson et « en-cas » pour réhydratation au cours de l'effort.

Les participants s'engagent à respecter les consignes données au cours des sorties et en particulier celles relatives à la sécurité dans les cars et sur le terrain.

Une participation complémentaire et forfaitaire pour frais de transport par cars est demandée au moment de l'inscription.

Certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre datant de moins de 3 mois exigé dès la 1ère randonnée.

Assistants : Véronique DUBREUIL, Christian BLOND, Michel FILLOUX, Michel FOULON, Joël BANSARD et Bernadette LEPREVOT.

Participation spécifique : 69€

Activité 7820 - Randonnée pédestre – 10 km VIDEO

- Animée par : Jean-Yves POIRIER
- Mercredi de 14h à 18h
- Niveau : *allure soutenue*

Départ : à 14h boulevard Maréchal Joffre côté Banque de France, au niveau des zébras pour le

stationnement des bus et retour même lieu vers 18h sauf dérogation négociée avec Transdev.

Randonnée : environ 10 km, allure soutenue.

Une tenue adaptée est impérative : chaussures, vêtements, boisson et en-cas" pour réhydratation au cours de l'effort.

Les participants s'engagent à respecter les consignes données au cours des sorties et en particulier celles relatives à la sécurité dans les cars et sur le terrain.

Une participation complémentaire et forfaitaire pour frais de transport par cars est demandée au moment de l'inscription.

Certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre datant de moins de 3 mois exigé dès la 1ère randonnée.

Assistants : Renée MEANO, Jacqueline MEYNIEL, Jean-Paul GIFFARD, Alain LEGEAY, François LEGAL, Jean-Bernard LERAUT, Denis CORBINEAU et Joëlle LERAUT.

Participation spécifique : 69€

Activité 7830 - Randonnée pédestre – 6 km

- Animée par : Mylène CHARNACE
- Mercredi de 14h à 17h

Départ : à 14h boulevard Maréchal Joffre côté Banque de France, au niveau des zébras pour le stationnement des bus et retour même lieu vers 17h sauf dérogation négociée avec Transdev.

Randonnée : environ 6 km en 2 heures.

Une tenue adaptée est impérative : chaussures, vêtements, boisson et en-cas" pour réhydratation au cours de l'effort.

Les participants s'engagent à respecter les consignes données au cours des sorties et en particulier celles relatives à la sécurité dans les cars et sur le terrain.

Une participation complémentaire et forfaitaire pour frais de transport par cars est demandée au moment de l'inscription.

Certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre datant de moins de 3 mois exigé dès la 1ère randonnée.

Assistants : Michelle ENDLE, Geneviève GICQUEL, Roselyne PERTRON, Catherine MILLOT, Yves MILLOT et Jean PERTRON.

Participation spécifique : 69€

Activité 7840 - Cyclotourisme - groupe 1

- Animée par : Jacky HAERTY **VIDEO**
- Mardi de 14h à 17h30
- *Prérequis : Capacité à rouler en groupe à une vitesse régulière et soutenue(24-25 km/h*

moyenne) en file indienne sur des routes à profil très divers.

Niveau :60 à 70 km Trajet à rythme soutenu (mais compétition exclue)

Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2021

Détails : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés

Il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route) en bon état et muni d'un éclairage (les vélos à assistance électrique ne sont acceptés que pour les groupes 3 et 4).

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé (à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation).

Le certificat médical est obligatoire

à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, on ne peut commencer l'activité sans, fournir également une attestation de responsabilité civile.

Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2020 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Jacques TRICOT et Daniel JOULAIN.

Activité 7850 - Cyclotourisme - groupe 2

- Animée par : Jacky HAERTY **VIDEO**
- Mardi de 14h à 17h
- *Prérequis :Capacité à rouler en groupe à une vitesse régulière en file indienne sur des routes à profil très divers.*

Niveau 50 à 60 km Trajet à rythme soutenu (20 à 22 km/h) (mais compétition exclue)

Objectifs : : une sortie de 3 jours en mai/juin 2021

Descriptif, : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés

Il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route) en bon état et muni d'un éclairage (les vélos à assistance électrique ne sont acceptés que pour les groupes 3 et 4).

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé

à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation.

Le certificat médical est obligatoire (à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, on

ne peut pas commencer l'activité sans), fournir également une attestation de responsabilité civile. Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2021 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Dominique ARSIGNY et Gisèle BOUSSELAIRE.

Activité 7851 - Cyclotourisme - groupe 2 bis

VIDEO

- Animée par : Jacky HAERTY
- Mardi de 14h à 17h
- *Prérequis : Capacité à rouler en groupe à une vitesse régulière en file indienne sur des routes à profil très divers.*

Niveau 50 à 60 km Trajet à rythme soutenu (18 à 20 km/h environ) (mais compétition exclue).

Objectifs : : une sortie de 3 jours en mai/juin 2021
 Descriptif : : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés
 Il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route) en bon état et muni d'un éclairage (les vélos à assistance électrique ne sont acceptés que pour les groupes 3 et 4).

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé

à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation.

Le certificat médical est obligatoire (à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, on ne peut pas commencer l'activité sans), fournir également une attestation de responsabilité civile. Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2020 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Claude BICZYSCO et Joël DUPUIS.

Activité 7860 - Cyclotourisme - groupe 3

Animée par : Jacky HAERTY **VIDEO**

Mardi de 14h à 17h

Prérequis : capacité à rouler en groupe à vitesse régulière et modérée sur tout type de parcours (compétition exclue).

Niveau 40 à 50 km Trajet à rythme modéré mais soutenu (18 à 20 km/h)

Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2020
 Descriptif : : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés avec pour but une sortie de 3 jours en mai/juin 2020

Détails : il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route)(vélo très léger) en bon état et muni d'un éclairage, les vélos à assistance électrique sont acceptés pour le groupe 3.

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé

(à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation).

Le certificat médical est obligatoire à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, on ne peut pas commencer l'activité sans, fournir également une attestation de responsabilité civile. Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2021 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Yvonne PRIE, Frédéric LEFEBVRE et Joël DUPUIS.

Activité 7861 - Cyclotourisme - groupe 3 bis

VIDEO

Animée par : Jacky HAERTY

Mardi de 14h à 17h

Prérequis : capacité à rouler en groupe à vitesse régulière et modérée sur tout type de parcours (compétition exclue).

Niveau 40 à 50 km Trajet à rythme modéré mais soutenu (18 à 20 km/h)

Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2020
 Descriptif : : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés avec pour but une sortie de 3 jours en mai/juin 2020

Détails : il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route)(vélo très léger) en bon état et muni d'un éclairage, les vélos à assistance électrique sont acceptés pour le groupe 3.

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé

(à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation).

Le certificat médical est obligatoire à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, on

ne peut pas commencer l'activité sans, fournir également une attestation de responsabilité civile. Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2021 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Christian LAINE et Jacques MAUREL.

Activité 7870 - Cyclotourisme - groupe 4

- Animée par : Jacky HAERTY **VIDEO**
- Mardi de 14h à 17h
- *Prérequis : Etre habitué à se déplacer en vélo sans appréhension*

Niveau 30 à 40 km Trajet à rythme régulier
Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2021
Descriptif : : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés en apprenant à rouler selon les prescriptions du cyclotourisme (FFCT)

Il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route) en bon état et muni d'un éclairage, les vélos à assistance électrique sont acceptés pour le groupe 4.

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé

(à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation).

Le certificat médical est obligatoire à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, (on ne peut pas commencer l'activité sans), fournir également une attestation de responsabilité civile.

Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2020 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Jacky HAERTY et Maria SALMON.

Activité 7871 - Cyclotourisme - groupe 4 bis

VIDEO

- Animée par : Jacky HAERTY
- Mardi de 14h à 17h
- *Prérequis : Etre habitué à se déplacer en vélo sans appréhension*

Niveau : 30 à 40 km Trajet à rythme régulier
Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2021
Descriptif : : randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés en apprenant à

rouler selon les prescriptions du cyclotourisme (FFCT)

Il faut disposer d'un vélo de type rando (ou cyclotourisme-route) en bon état et muni d'un éclairage, les vélos à assistance électrique sont acceptés pour le groupe 4.

Le port du casque est obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé

(à avoir au minimum en réserve dans son matériel transporté dans le sac à dos ou sacoche avec le nécessaire de réparation).

Le certificat médical est obligatoire à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1ère sortie, on ne peut pas commencer l'activité sans), fournir également une attestation de responsabilité civile.

Réunion de lancement de l'activité le vendredi 25 septembre 2020 à 10 h à la Cité d'Angers (boulevard du Doyenné).

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

Assistants : Michel CALTIAU et François PARENT.

Activité 7900 - Golf

- Animée par : Jean-Pierre COTTEREAU
- à confirmer de à confirmer à à confirmer
- Aucune
- *Niveau : confirmé (détenteur de la Carte verte ou d'un Index)*

Sorties mensuelles sur les golfs de la région au cours des mois de septembre à novembre, puis des mois de février à juin. Les frais négociés par l'UATL sont à la charge des participants.

Cette activité est réservée aux joueurs confirmés : licence FFG obligatoire (assurance) et certificat médical valide.

La présence à la réunion de rentrée prévue le jeudi 24 septembre 2020 à 11h, salle 131, à l'UATL, est indispensable pour ceux qui souhaitent avoir plus d'informations.

Assistants : François CORMIER, Jean-Yves HAUMONT et René MARTIN.

Activité 7910 - Golf débutants

- Animée par : Jean-Pierre COTTEREAU
- à confirmer de à confirmer à à confirmer
- Aucune
- *Niveau : débutant*

Si vous êtes débutant et que vous souhaitez prendre des cours de golf : inscrivez-vous à cette activité et vous serez mis en relation avec des PROS" du golf, qui vous intégreront au cours de votre niveau, à des conditions spécialement négociées pour les adhérents de l'UATL. La prise de contact et les tarifs

vous seront exposés lors d'une réunion d'information prévue le jeudi 24 septembre 2020 à 10h, salle 131, à l'UATL.

Assistants : François CORMIER, Jean-Yves HAUMONT et René MARTIN.

Activité 7920 - Golf perfectionnement

- Animée par : Jean-Pierre COTTEREAU
- à confirmer de à confirmer à à confirmer
- Aucune
- Niveau confirmé

Si vous êtes golfeur confirmé (détenteur de la carte verte ou d'un index) et que vous souhaitez prendre

des cours de perfectionnement : inscrivez-vous à cette activité et vous serez mis en relation avec des PROS" du Golf, qui vous intégreront au cours de votre niveau, à des conditions spécialement négociées pour les adhérents de l'UATL. La prise de contact et les tarifs vous seront exposés lors d'une réunion d'information prévue le jeudi 24 septembre 2020 à 10h, salle 131, à l'UATL.

En vous inscrivant à cette activité, vous serez intégré automatiquement à l'activité 7900.

Assistants : François CORMIER, Jean-Yves HAUMONT et René MARTIN.



Activité 8010 - Scrabble

- Animée par : Noëlle POIROUX
- Mercredi de 14h30 à 17h
- Salle 322
- *Tous niveaux*

Parties conviviales

Assistante : Marie MICHAUD.

Activité 8012 - Scrabble

- Animée par : Isabelle DALIFARD
- Mercredi de 14h30 à 17h
- Salle 314

Parties libres et conviviales. Tous niveaux.

Assistants : Françoise VETAUX et Marie-Thérèse TUAL.

Activité 8020 - Scrabble duplicat

- Animée par : Evelyne LOUIS
- Mercredi de 14h30 à 16h30
- Salle 317
- *Tous niveaux*

Chacun apporte son jeu de Scrabble.

Assistante : Annick FERRE.

Activité 8030 - Mots croisés

- Animée par : Jean LEFEBVRE
- Les 2ème et 4ème lundis du mois de 14h à 16h30
- Salle 314
- *Pas de niveau prérequis*

Se rencontrer entre amateurs de mots croisés. On commencera par la résolution de grilles existantes. En deuxième partie, on en composera de nouvelles (travail de verbicruciste). L'aspect ludique et convivial est privilégié.

Assistant : Marcel VENDE.

Activité 8100 - Echecs

- Animée par : Gérard LEFEBVRE
- Lundi de 14h à 17h30
- Salle 228
- *Niveau : pour joueurs Initiés*

Parties libres et conviviales. Possibilité de rencontrer des joueurs expérimentés qui acceptent de conseiller pour progresser.

Assistants : Christiane DUCREUX et Maurice GUEMAS.

Activité 8110 - Echecs débutants initiation

- Animée par : Jean-François CHAURANG
- Vendredi de 14h à 16h
- Salle 228
- *Aucun prérequis*

Découverte des échecs, assimilation des règles de base et explication avec présentation de «problèmes» puis après 4 à 5 séances mise en pratique en jouant dans un esprit de convivialité. Cet atelier s'adresse également aux "faux débutants" qui désirent reprendre contact avec ce jeu.

Assistant : Pierre MEANO.

Activité 8130 - Echecs - débutants

- Animée par : Christian DEGUIL
- Jeudi de 10h30 à 12h
- Salle 228
- *Niveau : débutant*

Comment bien débiter l'étude du jeu d'échecs. Déplacement et fonctionnement des pièces : comment mieux exploiter leur potentiel. Les principes de base du jeu. Stratégies.

Assistants : Marie-Odile BOURGEAIS et Joël DAVID.

Activité 8190 - Bridge - 3ème année

- Animée par : Jacques BLIN
- Jeudi de 9h30 à 11h45
- Cercle Notre Dame, rue de l'Aubrière à Angers
- *3ème année du cycle de 3 ans*

Cycle pédagogique de 3 ans.

Personnes ayant suivi l'activité 8200 l'an dernier ou désirant approfondir leurs connaissances.

Assistant : Jean-Louis BERSON.

Activité 8200 - Bridge - 2ème année

- Animée par : Jacques BLIN
- Mardi de 9h30 à 11h45
- Cercle Notre Dame, rue de l'Aubrière à Angers
- *2ème année cycle de 3 ans*

2ème année d'un cycle de 3 ans.

Personnes ayant suivi l'activité 8230 l'an dernier ou désirant reprendre le bridge après une longue inactivité.

Assistant : Jean-Yves LEHOUSSE.

Activité 8210 - Bridge loisir

- Animée par : Claude DANIEL
- Les 1er, 2ème, 4ème et 5ème lundis du mois de 9h15 à 11h45
- Salle 122
- *Niveau : 2 ans de bridge*

Parties libres avec approfondissement par le jeu de certains points spécifiques du bridge. Conseils et

aides individuels. Priorité aux joueurs ayant suivi les activités 8190 ou 8200.

Tournoi 1 fois par mois.

Assistants : Mireille COUREAU et Yves DUROZOI.

Activité 8220 - Bridge

- Animée par : Gilbert LAMBERT
- Mercredi de 14h à 17h
- Salle 138
- *Niveau : joueurs initiés*

Lors du déroulement du jeu, conseils donnés à tout le groupe (donne) au tableau, ou aides individuelles, dans une ambiance conviviale : tout cela pour revoir ou apprendre les règles sur place.

Dans le même esprit :

- utilisation de la donne d'un groupe portée au

tableau, pour ce qu'elle a d'exceptionnel.

- sujet difficile travaillé en deux temps pour faciliter la mémorisation.

Assistant : Jean de RANCOURT.

Activité 8230 - Bridge - 1ère année

- Animée par : Camille MAUDET
- Mercredi de 9h à 11h30
- Salle 122
- *Niveau initiation, 1ère année d'un cycle de 3 ans*

1ère année d'un cycle de 3 ans.

S'initier au bridge dans une ambiance conviviale.

Assistante : Elisabeth MAUDET.

Activité 8240 - Bridge de loisir VIDEO

- Animée par : Jean TALBOTEC
- Lundi de 14h à 17h30
- Salle 122
- *Niveau : joueurs aguerris*

Parties de loisirs conviviales.

Assistant : Pierre de CHAMBRUN.

Activité 8250 - Bridge de loisir

- Animée par : Hélène COTIER
- Mercredi de 14h à 17h30
- Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil à Angers
- *Niveau : joueurs initiés*

Parties libres, en toute convivialité, en cherchant à progresser (avec application des rappels sur les annonces) pour joueurs ayant suivi les activités 8190 et 8200 les années précédentes.

Assistants : Nicole LEFIEVRE et Geneviève GUILLERME.

Activité 8260 - Bridge de loisir

- Animée par : Jean TALBOTEC
- Vendredi de 14h à 17h30
- Salle 122
- *Niveau : joueurs aguerris*

Parties conviviales sans classement.

Assistant : Pierre de CHAMBRUN.

Activité 8300 - Tarot

- Animée par : François LEGAL
- Mardi de 14h15 à 17h30
- Salle 122
- *Pas de débutants*

Appliquer les règles du tarot dans la convivialité.

Assistant : Antoine CHAUVIERE.

Activité 8310 - Tarot

- Animée par : Jean-Claude MANDOT
- Jeudi de 14h à 17h30
- Salle 137
- *Niveau : Initié*

Pratiquer le tarot dans une ambiance conviviale

Assistant : Michel COUEILLES.

Activité 8320 - Tarot

- Animée par : Christian MAZE
- Mercredi de 14h15 à 17h30
- Salle 137
- *Niveau : joueurs confirmés*

Cycle pédagogique.

Pratiquer le tarot dans une ambiance conviviale en accueillant chaque année 2 à 3 nouveaux joueurs.

Assistante : Colette LE TRIONNAIRE.

Activité 8330 - Tarot

- Animée par : Gabriel FAUQUEREAU
- Vendredi de 9h à 11h30
- Salle 138
- *Niveau débutant*

Ouvert aux débutants et aux initiés voulant se perfectionner

Assistants : François BENESTEATU et Jean-Pierre LEDROIT.

Activité 8340 - Poker Texas Hold'em

- Animée par : Joël DAVID
- Jeudi de 15h30 à 17h30
- Salle 235
- *Ouvert à tous*

Apprentissage en 2 ou 3 séances pour les débutants.

Partie conviviale et ludique du poker texas Hold'em. (Sans aucun enjeu financier direct ou indirect).

Assistante : Brigitte DANIN.

ACTIVITES PONCTUELLES

Les activités proposées dans cette page ne sont pas des ateliers comme les autres.

Elles sont occasionnelles et ouvertes à tous les adhérents sous réserve qu'ils s'inscrivent à l'accueil et y retirent un ticket (environ 15 jours avant).

La gratuité est totale.

Important : ces activités ne doivent pas faire l'objet d'une demande dans votre dossier d'inscription annuel. Elles peuvent donc être pratiquées en plus des 4 ateliers traditionnels auxquels vous pouvez prétendre.

Activité 9000 - Conférences - Projections

- Animée par : Helen DESBRUGERES
- Jeudi de 14h15 à 15h30
- Salle 208

La liste des conférences - projections sera disponible à la rentrée.

Site : www.uatl-eca.fr

Assistante : Noëlle MASSA-GAUDIN.

Activité 9002 - Atelier de Do In

- Animée par : Joël POURCHER
- Vendredi de 10h30 à 12h
- Salle 322

Ticket à retirer à l'accueil.

Par cycle de 6 à 8 semaines et par groupe de 12.

Le Do In est une technique d'automassage sur les méridiens et points d'acupuncture alliant postures, étirements, respiration et relaxation.

Les exercices de Do In visent à stimuler les grandes fonctions du corps : la respiration, la circulation, la digestion, le système nerveux et l'énergie.

Il s'inscrit dans le domaine de la prévention et du bien-être-santé et est accessible à tout âge sans prérequis. Il aide à prévenir et à rétablir les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de l'énergie corporelle.

Activité 9003 - A la découverte d'artistes

- Animée par : Serge AMALVI
- Dates et horaires communiqués à la rentrée
NOUVEAU
- Salle 208
- Niveau : tout public

Ticket à retirer à l'accueil.

Proposition de découvrir un artiste par trimestre.

Le peintre et illustrateur américain Norman Rockwell.

Le peintre français Dominique Ingres.

Le sculpteur sénégalais Ousmane Sow.

Les dates seront communiquées à la rentrée.

Assistant : Ali PARE.

LES SERVICES QUI FONT FONCTIONNER L'UATL

L'Accueil

Responsable : la directrice

Accueillir, renseigner et orienter le public sont le quotidien des bénévoles de ce service. Les permanences des bénévoles sont organisées en demi-journée du lundi au vendredi.

L'Atelier

Responsable : le régisseur

Ces bénévoles « Bricoleurs » assurent les petits travaux de réparation, de rénovation ou d'aménagement dans les locaux de l'UATL en fonction de leurs savoir-faire.

La comptabilité

Sous la responsabilité du trésorier, la comptable gère les recettes, les dépenses, dans le cadre des budgets votés et des décisions du Bureau.

Courriel : tresorerie@uatl-eca.fr

La Bibliothèque

Responsable : Raymonde Joncheray.

Courriel : bibliotheque@uatl-eca.fr

Prêts de livres, DVD, revues, consultation d'un quotidien, beaux livres...

Horaires : lundi de 14h à 17 h – du mardi au jeudi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h et le vendredi de 9h30 à 12h.

Sont proposés des ouvrages dont des romans, des biographies, des contes, des DVD, les revues : Géo, sciences et vie, les métiers du livre, Art et enluminures, Jeune Afrique.

Nous empruntons à la bibliothèque Toussaint 200 livres renouvelés par moitié tous les 3 mois

Le Bureau des Voyages

Responsable : Belén Jeanne.

Courriel : bureauvoyages@uatl-eca.fr

Propose aux adhérents des voyages culturels en France et à l'étranger : en moyenne, des sorties à la journée une ou deux fois dans l'année (expositions, châteaux, jardins ...), escapade dans une capitale européenne de 4/5 jours et un circuit 12-13 jours.

Une fois notre cahier des charges transmis aux agences, nous faisons une comparaison qualité/prix et choisissons l'agence qui satisfait au mieux notre cahier des charges.

Ensuite nous

procédons à l'affichage sur les panneaux prévus à cet effet dans la cour de l'UATL ainsi que sur la page WEB de l'UATL, rubrique VOYAGES. Les uatéliens sont également prévenus régulièrement par des flash envoyés par mail.

Le journal CONTACT

Responsable : Joël Papin.

Courriel : Contact@uatl-eca.fr

Le journal de l'UATL "CONTACT" relate la vie de l'UATL, les événements, les manifestations et la vie des activités conduites par les animateurs et les bénévoles. Il relate la vie associative. Il participe au rayonnement de l'UATL sur la Ville d'Angers.

Rejoindre le journal, c'est participer au comité de rédaction, interviewer, suivre la vie des activités, rédiger des articles, fournir des illustrations en collaboration avec animateurs et les photographes. La complémentarité des photos donne du souffle au journal. La sortie est trimestrielle. Chacun peut proposer sa collaboration, photographe ou rédacteur au Bureau .

LES SERVICES QUI FONT FONCTIONNER L'UATL

Récréage

Responsable : Catherine de Parcevaux.
Une équipe de bénévoles propose des visites à domicile ou en maison de retraite auprès d'anciens « Uatéliens ». Cette équipe a gardé le contact téléphonique avec les plus anciens d'entre nous pendant le confinement du printemps 2020. Vous êtes isolé et ne pouvez plus vous déplacer pour venir à l'UATL, un bénévole peut vous rendre visite une fois par mois pour que vous restiez en contact avec l'association. Inscriptions auprès de l'accueil ou par courriel uatl@uatl-eca.fr

L'UATL filmée

Responsable : Jacques Maurel. Courriel : uatlfilmee@uatl-eca.fr
Vidéastes, monteurs et photographes préparent des vidéos de présentation des activités ainsi que des principaux événements qui ponctuent la vie de l'association.
L'UATL filmée accueille toutes les bonnes volontés ; c'est l'endroit pour mettre en pratique les apprentissages des ateliers vidéo.

Le Forum

Responsables : Christine Garet, Hélène Genty et Liliane Outin.
Espace de détente ouvert tous les jours aux mêmes horaires que l'accueil. A disposition : un appareil à boissons (payantes), revues, journaux, boîte à livres et des ordinateurs en libre accès. Des animations et expositions seront proposées.

Les Festivités

Organisées avec le soutien du service administratif, ponctuellement ou régulièrement, vous pouvez participer à l'organisation de la Fête de l'UATL, de l'Exposition des ateliers artistiques, de la journée Portes Ouvertes ...

Si vous souhaitez participer au fonctionnement de ces services, vous pouvez prendre contact avec :
le Président : president@uatl-eca.fr ou la directrice administrative directrice@uatl-eca.fr



"La petite reine" de Martine ASSIER, animatrice activité 5585 : les pigments

UNIVERSITÉ ANGEVINE DU TEMPS LIBRE

14 rue Pocquet de Livonnières

49100 ANGERS

02 41 88 96 41

courriel : uatl@uatl-eca.fr | site web : www.uatl-eca.fr