

Université Angevine du Temps Libre

# CONTACT

n° 160 2<sup>e</sup> trimestre 2022



C'EST LE TRIMESTRE  
DES ADHÉSIONS  
2022 - 2023

échanger  
se distraire  
se cultiver  
s'investir



se réaliser, être ensemble

**JOURNÉES  
PORTES  
OUVERTES**

du lundi  
**30  
mai**  
au samedi  
**4  
juin**  
14h 17h

14 rue Pocquet de Livonnières Angers

UNIVERSITÉ ANGEVINE DU TEMPS LIBRE

14 rue Pocquet de Livonnières Angers 02 41 88 96 41 www.uatl-eca.fr



échanger  
se distraire  
se cultiver  
s'investir



se réaliser, être ensemble

**REJOIGNEZ  
NOUS**



UNIVERSITÉ ANGEVINE DU TEMPS LIBRE

14 rue Pocquet de Livonnières Angers 02 41 88 96 41 www.uatl-eca.fr



échanger  
se distraire  
se cultiver  
s'investir



se réaliser, être ensemble



UNIVERSITÉ ANGEVINE DU TEMPS LIBRE

14 rue Pocquet de Livonnières Angers 02 41 88 96 41 www.uatl-eca.fr



Chères lectrices, chers lecteurs,

Voici venu le moment de retrouver votre journal interne pour ce numéro de printemps. Conformément à la stratégie éditoriale, cette publication va vous faire revivre les événements qui ont marqué cette période à travers des interviews, des témoignages, des enquêtes et un florilège de photos.

Vous y trouverez également notre nouveauté - le dossier thématique – encore plus riche que le premier sur la randonnée, qui vise à vous faire mieux connaître un groupe d'activités répondant à un objectif commun.

Ce numéro fait la part belle, avec 5 pages, à l'exposition Art et Artisanat des ateliers de l'UATL qui s'est tenue du 9 au 13 mars dans le cadre magnifique des salons Curnonsky. Avec 400 œuvres exposées, 17 ateliers présents et 50 bénévoles mobilisés, l'expo a été un succès indéniable avec près d'un millier de visiteurs.

Le dossier thématique du trimestre mettra en exergue cette fois-ci les activités physiques en salle, soit la gymnastique, le yoga et le taïchi chuan, qui ont pour objectif premier de permettre aux pratiquants d'être bien dans leur corps et leur tête, 6 pages y sont consacrées. Avec plus de 250 adhérents concernés, ces activités sont majeures au sein de notre association et elles méritaient, sans aucun doute, un éclairage particulier.

Vous trouverez aussi dans ce numéro un article sur un sujet d'actualité pour tous les adhérents: comment bien faire son choix en termes de vœux d'activité pour maximiser ses chances de les voir exaucés. A lire avec attention.

Au sommaire également, le retour sur l'enquête faite auprès des adhérents sur le numérique, et bien sûr toutes les informations sur les événements et spectacles de fin d'année à venir. N'hésitez pas à venir très nombreux pour encourager les artistes.

Enfin, pour pouvoir vous rendre le meilleur service possible, nous avons toujours besoin de renforts dans l'équipe éditoriale....faites-vous connaître sur l'adresse [contact@uatl-eca.fr](mailto:contact@uatl-eca.fr), on vous accueillera avec plaisir.

Bonne lecture à vous.

*Philippe BROIX*

Coordinateur de CONTACT

## SOMMAIRE

Éditorial	p. 2
Mot du président	p. 3
Agenda	p. 3
Campagne adhésion	p. 4
Attribution des vœux	p. 5
Le printemps des poètes	p. 6-7
Le bureau des voyages	p. 8
Exposition art et artisanat	p. 9-13
Activités physiques en salle	p. 14-19
Projet numérique	p. 20-21
Conférences du mois de mai	p. 22
Il nous a quittés	p. 22
Spectacles et concerts	p. 23
Adhésions 2022-2023	p. 24

© **Photos** : Sylvie Bonamy, Alain Denis, Yves Durozoi, Philippe Dubillot, Claude Dominault, Helen Desbrugères, Éric Henry, François Lechevallier, Joël Papin, Cécilia Tiran, l'Uatl filmée.



[www.angers.fr](http://www.angers.fr)

DÉPARTEMENT DE MAINE-ET-LOIRE

**anjou**

UATL-ECA n° SIRET 433 449 097 00016

À l'hôtel de Lancreau – 14, rue Pocquet de Livonniers - 49100 ANGERS

Tél. 02 41 88 96 41 – Site : [www.uatl-eca.fr](http://www.uatl-eca.fr)

**CONTACT** Journal des adhérents de l'UATL-ECA

[contact@uatl-eca.fr](mailto:contact@uatl-eca.fr)

Directeur de la publication: Eric HENRY

Mise en Page : Jocelyne et Alain DENIS

Impression numérique: 1500 exemplaires par Saxoprint

**Dépôt légal avril 2022**

## Le mot du président



Ce numéro 160 de Contact et le programme de l'année 2022-2023 sont les instruments du renouveau.

Après la baisse du nombre des adhésions, le Conseil d'administration souhaite retrouver un plus grand nombre d'adhérents car notre projet collectif fonctionne mieux lorsque nous sommes plus nombreux.

Le bureau propose que tous les adhérents soient engagés dans la promotion de l'adhésion à l'UATL. Vous allez découvrir les outils de la campagne dans ce numéro. C'est la première fois que notre association engagera une campagne de communication à l'attention de tous les seniors qui ont du temps libre.

Nos objectifs sont des objectifs de santé publique autant que de santé individuelle. Nous vous proposons de communiquer sur notre manière d'être à l'UATL : échanger, se distraire, se cultiver et s'investir dans nos multiples activités.

Et, à la fois, être utile et apprendre. Le slogan de cette campagne de promotion de l'adhésion « se réaliser, être ensemble, rejoignez-nous » est notre proposition aux adhérents. C'est ainsi qu'aujourd'hui on lutte contre l'inactivité, l'isolement et le sentiment d'inutilité identifiés il y a 50 ans par le docteur Fresneau et les fondateurs de l'UATL.

Avec les outils de la campagne que vous découvrirez en avril/mai vous pourrez participer activement à la recherche de nouveaux adhérents à parrainer, en vous adressant à vos voisins, vos amis, vos relations ou anciens collègues.

Les adhésions 2022-23 et la formulation des vœux commencent le 23 mai en ligne et sur place. En complément, à la fin du mois de mai, nous associerons l'UATL à la semaine de la vie associative organisée par la ville d'Angers. Pendant cette semaine là nous ferons « portes ouvertes à l'hôtel de Lancreau » et nous tiendrons simultanément des stands sur les marchés de la ville d'Angers. Les adhésions pourront bien évidemment se poursuivre pendant l'été. Nous aurons de nouvelles actions de communication au mois de septembre pendant la période de modification des inscriptions. La mobilisation de tous sera le meilleur moyen de garantir l'avenir de notre association.

*Eric Henry*

### **À ne pas manquer**

**Concours de Nouvelles « Virgule » : Réponse attendue avant le 15 mai**

**Théâtre les 20, 21 et 22 mai – salle du Quart'Ney**

**Concert des chorales le 22 mai à 15h - salle Chabrol**

**Théâtre du 15 au 18 juin - Théâtre du Champ de Bataille**

**Concert de Fado, chant et guitares le 21 juin à 15h - salle 208**

**Floridanse (danses anciennes) le 22 juin à 15h30 - salle 208**

**Adhésions du 23 mai au 17 juin**

***On vous attend nombreux pour encourager les artistes***

### Campagne d'adhésion 2022 : un enjeu pour l'UATL

Avec la perte de 25% de ses adhérents en 2 saisons due à la pandémie du COVID, le Conseil d'administration a décidé de réagir par le lancement d'une campagne de communication. L'objectif principal est de stopper la baisse des adhésions puis progressivement d'en reconquérir plusieurs centaines afin de conforter l'équilibre culturel et économique de l'association.

Cette campagne sera une campagne de promotion de l'adhésion qui vise les retraités et les anciens qui ont réduit leurs activités. Elle commence par les deux actions décrites ci-dessous. Elle sera aussi orientée vers la presse, les mairies et les entreprises. Chacun pourra participer au soutien de l'UATL.



#### Action 1 :

#### La mobilisation des adhérents

C'est la priorité absolue car vous, les adhérents, êtes les mieux placés pour promouvoir l'UATL autour de vous (c'est ce qu'on appelle *vos réseaux individuels et professionnels*) et pour convaincre vos contacts que, s'ils disposent de temps libre en journée, le meilleur endroit pour se réaliser sur la place angevine est incontestablement l'UATL, car qui peut s'enorgueillir d'être capable de rassembler plus de 2500 angevins depuis plus de 40 années?

Adhérer à l'UATL, c'est intégrer le premier réseau social angevin des plus de 50 ans, c'est bénéficier d'une offre de services incomparable avec près de 400 activités dans tous les domaines, parlez-en autour de vous sans modération !

Pour vous faciliter la tâche, on vous fournira en mai un kit de communication complet rappelant les procédures d'adhésion ; demandez-le et utilisez-le. En parrainant de nouveaux adhérents, vous intégrerez le club privilège des parrains de l'UATL et en serez remerciés.

**ON COMPTE SUR VOUS,  
MOBILISEZ VOS RESEAUX**



#### Action 2 :

#### Une semaine de Journées Portes Ouvertes pendant la période d'adhésion

Nous participerons à la **Semaine de la Citoyenneté et de l'Engagement** organisée par la ville d'Angers pendant laquelle les associations sont invitées à ouvrir leurs portes. Dans ce cadre, l'UATL recevra les visiteurs **du lundi 30 mai au samedi 4 juin inclus (tous les après-midi)**. Ils pourront y découvrir, dans le cadre de visites, guidées par des bénévoles, les différentes activités pratiquées en présentiel et en vidéo et repartir avec de la documentation dont le programme d'activités 2022/23 dans un tote bag à l'effigie de l'UATL.

Campagne d'affichage dans 300 commerces et sites publics de la ville d'Angers et des communes de la 1<sup>ère</sup> couronne pendant 2 semaines, présence sur plusieurs marchés avec stand, kakémonos et flyers, ....tout sera fait pour inciter les visiteurs à venir nous rencontrer pendant les Portes Ouvertes. De nombreux bénévoles pourront participer à toutes ces missions. Faites-vous connaître pour y participer ! Vous serez accueillis à bras ouverts ! On compte sur votre soutien. Merci d'avance.

#### Autres actions en préparation ou en cours :

Création d'outils de communication (affiches, flyers, banderole, kakémono, dossier de presse,...), opération de promotion des activités ayant des places disponibles en octobre, dynamisation de nos réseaux par le renforcement de nos relations avec l'Université d'Angers et les collectivités territoriales, actions vis à vis des entreprises et comités d'entreprise,.....votre journal vous en informera au fur et à mesure de leur mise en œuvre.

Éric Henry/Philippe Broix

## Vœux d'activité : bien faire son choix



Comme tous les ans, vous allez vous interroger pour savoir comment classer vos vœux avec le maximum de chance de les voir exaucés. Nous vous expliquons le plus simplement possible le mode de fonctionnement du tri informatique des vœux pour que vous puissiez l'appivoiser .

\*\*\*\*\*

### Quelques rappels

L'UATL repose pour son fonctionnement en grande partie sur la participation des bénévoles : accueil, bibliothèque, entretien des locaux, voyages... et en tout premier lieu, animation des activités.

C'est le paiement de la cotisation qui donne le statut de membre de l'association .

Chaque membre a le droit d'assister à des conférences, d'utiliser la bibliothèque, de participer à des voyages et aussi d'émettre des vœux pour assister à des activités (4 activités maximum).

Les adhérents peuvent **aussi** se proposer comme bénévoles car sans vous, il ne peut y avoir d'UATL !

### Le Tri Informatique des Vœux (TIV)

Tous les vœux de juin sont triés en même temps à la fin de la session et il en va de même pour la session de septembre.

30% des places disponibles dans les activités sont réservées aux adhérents bénévoles, 55% aux adhérents actuels et 15% aux nouveaux adhérents.

### Comment exprimer mes vœux ?

Certaines activités sont très demandées et d'autres moins. Quelques conseils vous seront utiles pour satisfaire vos vœux au mieux.

Pour cela, on vous invite à tenir compte des 3 critères explicités ci-dessous : **N P P !!!**

### N c'est le Nombre de vœux

Vous pouvez émettre jusqu'à 6 vœux ; 4 vœux maximum peuvent être retenus. Nous vous conseillons d'en formuler 2 au minimum.

### P c'est la Priorité de chaque vœu

L'ordre de formulation des vœux est très important. Pour une activité à cycle, l'accession à l'année supérieure est automatique et triée en priorité 1, même si elle est indiquée en priorité différente dans l'ordre des vœux exprimés.

**Nouveauté pour 2022-23** : Lorsqu'une activité a été refusée l'année précédente, un bonus est attribué l'année suivante à une demande dans cette même activité

### P c'est la Pression sur une activité

C'est le rapport entre le nombre de demandes formulées et le nombre de places disponibles. Certaines activités sont très demandées. Nous vous recommandons de bien considérer la pression (indiquée à côté de l'activité lors de votre formulation des vœux) lors de votre choix. Par exemple, pour une activité disposant de 20 places : s'il y a 20 demandes, la pression est de 100% et s'il y a 40 demandes, la pression est de 200% etc...

Si la pression est inférieure à 100%, c'est qu'il reste encore des places disponibles. Nous vous recommandons de surveiller la pression des activités choisies qui va évoluer au fur et à mesure du déroulement des inscriptions. Il est donc conseillé de regarder sa page adhérent avant la fin de la période de formulation des vœux pour modifier éventuellement ses choix.

### Quand m'inscrire et émettre mes vœux?

Il existe deux périodes de formulation des vœux d'une durée de trois semaines. Vous pouvez vous inscrire en mai-juin **ou** en septembre. Le tri informatique des vœux se fait à la fin de chaque période; la date de formulation du vœu n'a donc pas d'impact sur le tri. Pour chaque activité sollicitée, l'adhérent reçoit par mail le résultat du tri informatique à savoir : accepté, liste d'attente (liée aux désistements éventuels) ou refusé.

Les vœux retenus en juin ne sont pas remis en cause en septembre.

En revanche, chaque adhérent qui a formulé des vœux en juin peut les modifier en septembre. Plus tard, si un adhérent ne souhaite plus participer à une activité à laquelle il a été inscrit il doit le signaler à la directrice afin de libérer la place pour un autre adhérent.

**Rappelez-vous : N P P !!!**

*Noëlle Massa-Gaudin pour le Groupe 6  
de la consulation des adhérents  
Xavier Le Bris et Jean-Claude Guilbault  
pour la commission informatique*

# Le Printemps des poètes



Ce 17 mars 2022, le Président remercie les adhérents qui ont fait vivre l'Éphéméride de Jocelyne Renou dans le cadre du Printemps des

Poètes comme la représentation, autour de Noëlle Darmaillacq, la veille, d'une appropriation théâtralisée du thème à travers Joachim du Bellay à l'occasion du 500<sup>e</sup> anniversaire du poète aux 191 sonnets dans "Les regrets".



« Quel que soit le thème ou l'époque, la poésie est toujours vivante » lance Jocelyne Renou avec un grand sourire après le poème ukrainien dont des mots forts s'écoutent : "Rugit, gémit le vaste

Dniepr, Furieusement hurle le vent" tandis qu' Anna Akhmatova dit : "Au loin, les roulements du tonnerre".

Georges Brassens nous fait encore chanter les vers de François Villon et Jean Ferrat ceux de Louis Aragon. Les vers viennent se poser sur le papier et dans nos oreilles. Et l'éphéméride enchaîne, tour à tour, lu ou chanté : Charles Péguy, Raymond Queneau, Alfred de Musset, St John-Perse, Baudelaire, Desnos, Prévert, Bazin. Mais aussi des lanceurs de courant littéraire, Théophile Gautier, Pierre Garnier (poésie spatiale), des contemporains comme François Cheng, des angevins comme Alain Debrouse professeur à l'École Normale d'Angers et Antoine Boisseau adhérent à l'UATL.

## Les thèmes depuis 2001

2001 Poésie et chanson  
2002 Poésie vivante  
2003 Poésie du monde  
2004 L'espoir  
2005 Passeurs de mémoire  
2006 Le chant des villes  
2007 Le poème d'amour  
2008 L'éloge de l'autre  
2009 En rires  
2010 Couleur femme  
2011 D'infinis paysages

2012 Enfances  
2013 La voix du poème  
2014 Au cœur des arts  
2015 L'insurrection  
2016 Le grand XX<sup>e</sup> siècle  
2017 Afrique(s)  
2018 L'ardeur  
2019 La beauté  
2020 Le courage  
2021 Le désir  
2022 L'éphémère



2022  
L'éphémère



## Interview de Jocelyne Renou

Jocelyne Renou, pouvez-vous nous parler de cet événement annuel qu'est le Printemps des Poètes?

Le Printemps des poètes a été imaginé en 1998, à l'initiative de Jack Lang, ministre de la culture. Les trois premières années chacun traitait l'événement comme il le souhaitait. A partir de 2001 un thème est proposé. L'événement dure une quinzaine de jours au milieu du mois de mars. De nombreuses activités se sont ajoutées aux simples lectures. Il a été animé par André Velter, Jean-Pierre Siméon et l'est aujourd'hui par Sophie Naulleau.

Un *Centre National pour la Poésie* a été créé et plusieurs sites internet nous informent tout au long de l'année sur cet événement littéraire. En 2016, il reçoit le prix Goncourt de la poésie. Des milliers de manifestations sont organisées chaque année, en France mais aussi à l'étranger.

En Roumanie, par exemple. Lors d'une lecture en visioconférence pour le Printemps des poètes que j'ai eu le plaisir de faire avec la 5<sup>e</sup> Alliance française qui vient d'être créée au nord de la Roumanie, j'ai appris que le Printemps des poètes est aussi honoré là-bas. Il a migré comme la Fête de la musique dans pas mal de pays.

Cette année le thème est **Éphémère**. J'ai créé pour l'association ECCLATS, une « Ephéméride » pour parcourir les 22 thèmes – 2001 à 2022 – en illustrant chacun par quelques poèmes. Et c'est un cousin germain, en quelque sorte, que j'ai proposé dans le cadre de nos conférences : « Le Printemps des poètes : toute une histoire ! ».

Se sont partagés les textes quatre adhérents ECCLATS et UATL, Françoise et Michel Delaunay, Bruno Miglietti, Jocelyne Renou accompagnés au piano par Catherine Fauchoux et à la flûte traversière par Serge Amalvi. Compte-tenu du contexte international, j'ai ajouté en début de séance un poème de la célèbre poétesse russe Anna Akhmatova (1889-1966), et un poème de Taras Chevtchenko (1814-1861), non moins célèbre poète ukrainien.



# Le Printemps des poètes



Inscription obligatoire à l'accueil par téléphone  
ou sur le site internet de l'UATL  
mercredi 16 mars 2022  
Salle 208 - 15h30

## Amour et Exil



Printemps  
des Poètes 2022  
L'éphémère

Comédiens.e.s : Françoise Delaunay, Maria Salmon  
Michel Delaunay, Noëlle Darmailiac  
Danseuses : Lilliane Chauvreau, Annick Roussel (Floridanse)  
Musicien : Patrice Grupallo (guitarras)

Le Collectif du Printemps des poètes se produit en différents lieux sur Angers, Photos prises aux "Folies Angevines", 6 avenue Montaigne.



Agréable moment où la poésie est entrecoupée de narration de la vie de Joachim et son vague à l'âme : "Je n'écris que douceur, ne trouvant que rudesse." Puis son besoin de défense et illustration de la langue française: "France, mère des arts." Sa rencontre avec Pierre de Ronsard, de la Brigade à la Pléiade. Du Bellay se confie à des vers comme à des amis : "Si les vers furent l'abus de ma jeunesse, les vers sont l'appui de ma vieillesse." Ayant accompagné le cardinal

Jean du Bellay, cousin germain de son père, à la cour pontificale de Rome pour découvrir Rome et la culture antique, il laisse aussi 32 sonnets (Les antiquités de Rome) en décasyllabes ou en alexandrins (nouveau), de méditation sur la grandeur de Rome et sur sa chute dont le célèbre "Heureux qui comme Ulysse".

Joël Papin



Accompagnement  
musical  
Patrice Grupallo

Printemps  
des Poètes 2022  
L'éphémère

Époque Renaissance,  
sous François I<sup>er</sup> Branle  
des lavandières par  
deux danseuses de  
Floridanse



## Avis de recherche de compétences

L'UATL est un îlot de trésors. Certains sont en jachère, comme les activités que menaient Claude Huberdeau et Roland Poiroux sur des **montages films sur le macro système "Casablanca"**. Montage analogique avec tous branchements.

Cet outil en sommeil, lit les anciennes cassettes 8 mm. Or, de nombreuses cassettes, enregistrées lors de stages de danses dans les années passées pourraient rendre service à des ateliers danse et faire des économies à l'UATL, si elles étaient converties sur DVD ou clé USB.

Recherche de personnes maîtrisant l'outil pour initier animateur ou assistant de groupe danse. Pour cela, prendre contact avec Joël Papin. Solliciter numéro de téléphone et mail auprès de la directrice ou du journal CONTACT. Merci.

Joël Papin

## Escapade à Madrid



Enfin nous sommes partis ce mardi 22 mars 2022 pour 5 jours, notre premier voyage depuis 2020 ! 33 personnes désireuses de se plonger dans l'ambiance espagnole et de découvrir ou revoir cette belle et accueillante ville de Madrid, la majestueuse Tolède et le palais Royal d'Aranjuez.

Un programme très riche nous attendait à Madrid avec la visite panoramique de la ville, le Musée du Prado, l'Arène de las Ventas, le Musée d'Art Contemporain Reina Sofia, le Palais Royal, la Cathédrale de l'Almudena, le Parc du Retiro, la Plaza Mayor et l'incontournable spectacle flamenco dans un petit café madrilène.

La majorité d'entre nous a profité de son temps libre pour visiter également le Musée National Thyssen-Bornemisza, musée d'art ancien, moderne et contemporain avec une exposition temporaire superbe sur le trompe-l'œil, l'Hôtel de Ville, la fameuse Gare d'Atocha, le Musée de la Marine, la terrasse du cercle des Beaux-Arts d'où nous avons une vue magnifique de Madrid, la fameuse Puerta del Sol avec son horloge qui surveille Madrid depuis 150 ans avec son Ours et son Argousier, véritable emblème de Madrid, la Gran Via, le Marché San Miguel et ses nombreux stands qui allèchent nos papilles avec l'étalage de tapas de toutes les couleurs et formes, salées, sucrées...

Pour d'autres, ce temps libre leur a permis de flâner dans les vieux quartiers de Madrid et de s'arrêter ici et là et pourquoi pas en profiter pour prendre un petit vermouth et des tapas ou bien pour acheter du bon jambon serrano ou du « turrón » (nougat)...

Notre séjour s'est poursuivi à Tolède où nous avons visité la cathédrale Sainte Marie où siège le primat d'Espagne depuis les Wisigoths, bien sûr nous nous sommes aussi imprégnés des peintures du Greco et avons profité de la vue panoramique de Tolède de l'autre rive du Tage.

Et bien entendu, nous n'avons pas quitté Tolède sans acheter son fameux massépain !

Sur le chemin du retour entre Tolède et Madrid, nous avons pris le temps de découvrir le Palais Royal d'Aranjuez, magnifique palais avec un mobilier et une décoration très riches.

L'ensemble du groupe était très satisfait du voyage et des prestations : hébergement, repas, guides, visites, organisation ... avec un bémol toutefois car malheureusement le roi soleil nous a fait défaut ! et nous n'avons pas pu profiter de la fameuse luminosité des ciels madrilènes, quel dommage !

Mais Madrid nous réserve plein d'autres trésors que nous n'avons pas eu le temps de découvrir, peut être dans une autre occasion avec une meilleure météo et comme on dit chez nous (à Madrid) : **DE MADRID AL CIELO !!!**

*Belén Jeanne*

Bureau des Voyages

### Escapades à venir

L'escapade à Bordeaux du 5 au 8 avril est complète et le voyage à Prague a dû être annulé au vu de la situation en Ukraine. Le prochain long voyage proposé sera le Canada programmé du 2 au 12 Octobre, on vous y attend nombreux. Bonnes vacances estivales à toutes et tous.

*L'équipe du bureau des voyages*

**Panorama de l'Est canadien**  
Du 2 au 12 octobre 2022 2 599 €

Circuit complet équilibré entre villes et nature  
Découverte de l'Ontario : les chutes du Niagara et la région des Mille-lacs.  
Nuit en centre-ville à Montréal et Québec  
Des repas typiques et amies : déjeuner avec vue panoramique sur les Chutes du Niagara, déjeuner de « smoked meat », déjeuner dans une cabane à sucre, dîner de Normand...



## L'UATL S'EXPOSE AUX SALONS CURNONSKY

Le 9 mars 2022, Alain Carayon, Commissaire de l'Exposition et Eric Henry, Président de l'UATL, inauguraient la cinquième exposition des ateliers artistiques de l'UATL.

Alain Carayon résume cette exposition en 3 chiffres : 17 ateliers exposants, 50 bénévoles mobilisés et 400 œuvres exposées.

La préparation en amont a commencé depuis bien longtemps mais elle s'est accélérée dans les derniers mois. Rencontre avec les services municipaux (CCAS, gestion de salles, ...), travail étroit avec les responsables des ateliers artistiques pour le choix des œuvres à exposer, le planning des présences, la scénographie du lieu d'exposition,... ainsi qu'avec l'équipe communication pour le carton d'invitation au vernissage, les affiches, le journal CONTACT, la prise de photographies en vue de la réalisation d'un catalogue des œuvres, la réalisation de vidéos par l'uatl filmée, les relations presse, l'information sur le site web et dans de nombreux médias numériques, la préparation du buffet pour le vernissage,....

Un grand merci également à l'équipe de l'atelier d'entretien fortement impliquée dans le montage de l'exposition et aux bénévoles des services administratifs et techniques.

Cette exposition d'après COVID a-t-elle quelque chose de particulier ? (Il faut rappeler en effet que celle de 2020 avait bien eu lieu, mais avait dû fermer prématurément à la veille du confinement). A cette question, Monsieur Carayon répond que chaque exposition est différente. Celle-ci regroupe moins d'activités, mais la qualité reste la même, ainsi que les objectifs : favoriser le partage avec d'autres personnes, adhérentes ou non à l'UATL, montrer la variété des activités proposées, témoigner des valeurs de notre association : ouverture sans discrimination, convivialité, goût de l'échange et de la transmission.



Le Président Henry a ensuite pris la parole pour saluer le travail des organisateurs et des animateurs. Il a également remercié très chaleureusement la Ville d'Angers qui met à la disposition de l'UATL à titre gracieux ces magnifiques locaux, le matériel d'exposition et même les plantes vertes !

Que représente cette exposition à Curnonsky pour l'UATL ? Un plaisir, un moment de partage et d'émotion, une valorisation du travail accompli, la fierté de voir les gens se réaliser et elle témoigne de la vitalité de l'UATL malgré le COVID. On espère enfin qu'elle incitera les anciens adhérents à ne pas se replier sur eux-mêmes et à reprendre leurs activités et qu'elle donnera à nos visiteurs l'envie de nous rejoindre. Il y a de la place pour les nouveaux, qu'on se le dise !

En conclusion, le commissaire de l'exposition en dresse le bilan suivant : *« un succès indéniable. Plus de 950 personnes ont pu admirer les travaux présentés, impressionnées par leur variété et leur qualité. 25% du public était composé d'angevins encore non adhérents à l'UATL. Mr Richard Yvon, adjoint au maire d'Angers, en charge des Seniors et de la Santé, conseiller départemental et Nicolas Duffetel, adjoint à la Culture et au Patrimoine, Maxence Henry adjoint aux quartiers Roseraie/Justices/Madeleine/St Léonard et Marina Chupin-Paillocher adjointe aux quartiers Centre ville/ Ney Saint Serge/Chalouère ont visité l'exposition et félicité les organisateurs et artistes ».*

Vivement un nouveau cru !



Un grand merci à Alain Carayon pour son investissement personnel dans la réalisation de cette exposition et des éditions précédentes des œuvres d'art réalisées par les ateliers de l'UATL. Le public nombreux remercie les organisateurs de l'exposition d'avoir pu admirer et apprécier la qualité des artisans,

le sens esthétique des artistes, la maîtrise des techniques enseignées et mises en pratiques dans les ateliers de l'UATL. Grâce à cette manifestation à destination des angevins, les artistes et artisans ont eu l'occasion de montrer publiquement leur travail. Ils en sont reconnaissants à toute l'équipe d'organisation pilotée par son commissaire. Encore BRAVO."



## Zoom sur quelques ateliers

**Photographie - prise de vue** : ateliers 5010 et 5020

C'est Gilles Dubillot, animateur des 2 ateliers assisté de Claude Dominault, qui nous accueille dans l'exposition de ces ateliers jumeaux. Devenu animateur en 2013, il a remplacé au débotté l'animateur de l'époque, gravement malade. Tous deux avaient la même ambition : initier les Uatéliens à la prise de vue en proposant autre chose qu'un cours magistral. Ce cours est ouvert à tous les photographes désireux de mieux appréhender le fonctionnement de leur appareil et d'acquérir un regard plus créatif. Le post-traitement est peu abordé, on privilégie l'éducation du regard.

*Comment se déroulent les cours ?*

« A chaque séance, on visualise des photos apportées par les participants : tout un chacun est libre de s'exprimer, toute photo ayant sa raison d'être. On analyse chaque image dans un esprit bienveillant et constructif. Aucun thème n'est imposé, ce qui évite l'esprit de compétition. Quand le temps le permet, des travaux pratiques sont organisés en extérieur ».

*Comment s'est fait le choix des œuvres exposées ?*

« Les participants ont apporté les œuvres qu'ils souhaitaient montrer et les animateurs ont fait le choix final, en privilégiant de belles photos qui apportent un petit plus, un effet de surprise par exemple. Mon coup de cœur ? Le chat pour la symétrie, la composition ... ».



Gilles Dubillot avec l'équipe de Contact (Alain Tirefort au micro et Martine Quechon au stylo), Jacques Maurel animateur de l'uatl filmée à la caméra



**Décoration de couronnes de porte au gré des saisons** : atelier 6560

Cet atelier original créé en 2019 est animé par Liliane Outin assistée de Nicole Lefièvre. Son objectif est de réaliser des couronnes du type que l'on suspend aux portes à Noël.

Mais pourquoi se limiter à Noël ? !

Tout au long de l'année, la couronne se décline et s'imagine dans tous les styles, c'est un accessoire décoratif qui trouve aussi sa place en intérieur.

Inspirées par ce qui se pratique en Autriche, les animatrices proposent 5 séances, dont le calendrier est fixé dès les inscriptions : printemps, été, automne, hiver, et pour terminer une séance où on impose une technique - cette année, celle des fleurs séchées. L'essentiel est de se faire plaisir en donnant libre cours à son imagination, et les Uatéliens n'en manquent pas .



## Dessin et Peintures figuratifs : atelier 5520

Ce sont tout d'abord deux élèves enthousiastes, Maryse Ribes et Simone Chommeloux, qui nous présentent cet atelier où l'on apprend grâce à Roland Chrétien de multiples techniques figuratives : dessin, peinture, pastel, aquarelle, huile ... Maryse et Simone apprécient beaucoup l'enseignement de Roland Chrétien, toujours bienveillant et très pédagogue. Elles lui sont reconnaissantes d'avoir gardé le lien pendant les périodes de confinement.

Roland Chrétien prend la relève et répond volontiers à nos questions.

*Comment êtes-vous devenu animateur à l'UATL ?*

*« J'aime dessiner depuis l'âge de 12 ans. J'ai pratiqué le dessin industriel dans ma vie professionnelle, et à ma retraite, je me suis inscrit à un cours de peinture. Au bout de 6 mois, Monsieur Loret ayant dû cesser ses cours m'a demandé de le remplacer ».*

*Comment vos cours sont-ils organisés ?*

*« Je commence d'abord par un exposé théorique, puis je projette un modèle que chacun va réinterpréter à sa manière. Chaque modèle est présenté 2 fois. Il y a aussi des sorties sur le motif quand le temps le permet. Trois séances sont consacrées au modèle vivant, avec des modèles professionnels ».*

*« Mes 'élèves' se critiquent mutuellement mais toujours de manière positive. Ce sont eux qui ont choisi ce qu'ils souhaitaient exposer, la seule contrainte était que les œuvres soient encadrées. Un brin de fierté : certaines productions ont été exposées à la Bibliothèque ... ».*



## Cartonnage : ateliers 6340 et 6341

Ces deux ateliers animés par Marie-Françoise Moreau ont pour objectif d'apprendre à fabriquer de petits objets en carton. C'est une activité qui demande patience et minutie, et bien sûr le goût du travail manuel. Ce qui est gratifiant, c'est que l'on apprend en fabriquant.

Très pédagogue, Marie-Françoise Moreau a préparé une série de boîtes à partir de laquelle elle explique les étapes de bases du cartonnage.

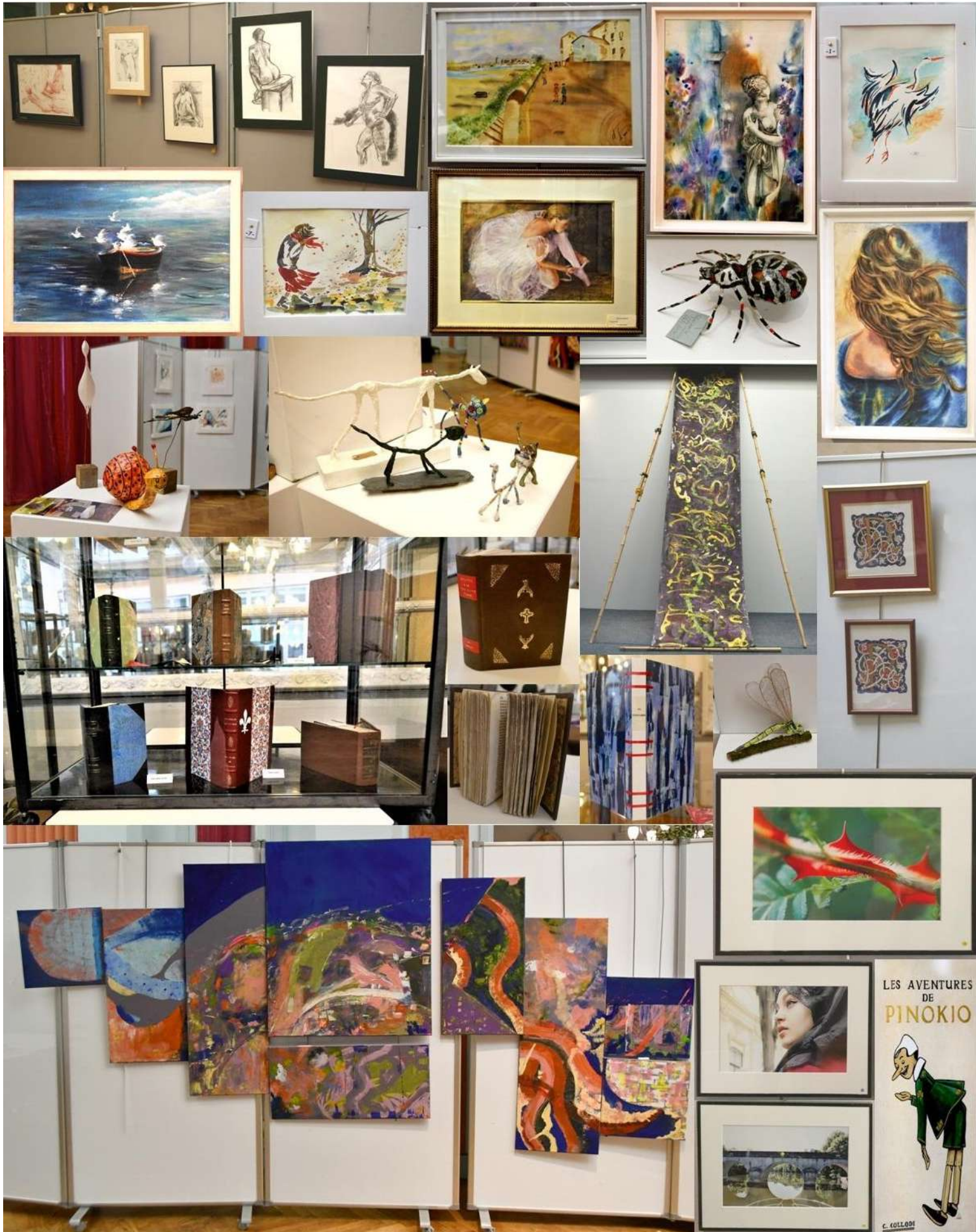
*« J'ai repris cet atelier depuis 5 ans, après avoir moi-même appris le cartonnage à l'UATL. On commence par des choses simples. Il s'agit de savoir utiliser le carton en trois étapes : tout le monde commence par maîtriser les techniques de base, puis apprend à réaliser des angles, des charnières et enfin des tiroirs. Il faut au moins 2 ans pour apprendre toutes les techniques. En toute liberté, les anciens apprennent aux nouveaux ».*

De nombreuses réalisations sont présentées. On sent derrière chacune d'elle le plaisir de la chose bien faite.

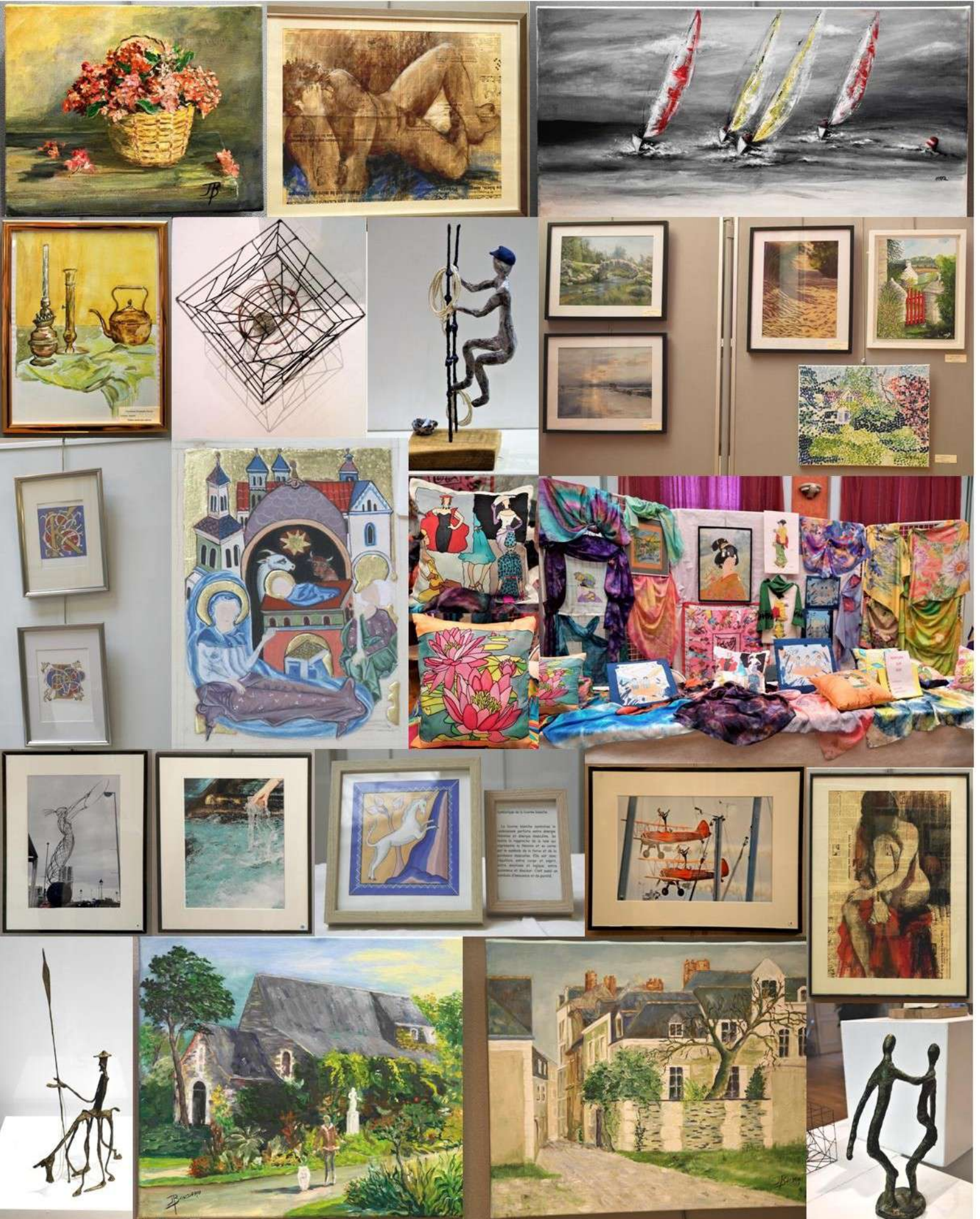
*Alain Tirefort/Martine Quechon*



# Exposition UATL Art et Artisanat



# Exposition Uatl Art et Artisanat



## Zoom sur les activités physiques en salle



Les animateurs et/ou leurs assistants présents à la réunion de préparation avec au 2<sup>nd</sup> plan de gauche à droite Bernard Pipino (yoga 7370), Evelyne Carayon (gym 7010), Sylviane Legac (gym 7080), Véronique Touchard (représente F. Camenen) (Taichi 7460 à 63), Renée Cheval (assistante gym 7160) et au 1<sup>er</sup> plan Jean-Pierre Dupont (gym 7040), Catherine Thuleau (gym 7160) et Danielle Rouger (yoga 7390-91-7410 et activité physique adaptée 7420)

### De quoi parlons-nous ?

La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain.



Homère

[www.citation-celebre.com](http://www.citation-celebre.com)

Tout pourrait commencer par cette citation d'autant qu'aujourd'hui la communauté médicale et scientifique préconise à tous -enfants, femmes et hommes actifs, seniors et retraité(e)s- de maintenir une activité physique suivant son âge.

Les animateurs des différentes activités physiques en salle partagent avec les Uatéliens leur pratique pour permettre à tous leurs participants d'être « **bien dans leur corps et leur tête** ».

Les activités concernées correspondent aux ateliers de la tranche 7000 à 7500 (7010 à 7463 hors méditation – voir programme d'activités 2021-22 – En plus de ceux cités sous la photo en haut de page, remercions également Marie-Christine Bougerolle (activités 7020 et 21), Raymonde Pilard (7170), Brigitte Grimal (7280 et 7300), Guénola Noblet (7310) et Claude Peltier (7340).

### Quelques chiffres

Pour la saison en cours, **264 personnes (soit 11% des adhérents)** se sont inscrits aux **20 ateliers** mis en place par **12 animateurs** qui assurent leur fonctionnement avec le concours de **12 assistants**. **105 membres** pratiquent la gymnastique sous toutes ses formes dans 7 ateliers, **88 le yoga** dans 7 ateliers également, **38 du Taichi** dans 4 ateliers, **19 de la relaxation dynamique** dans 2 ateliers et **14 dans un atelier d'activité physique adaptée**.

Ce type d'activités physique en salle est pratiqué à **80% par des femmes et 20% par des hommes**. On retrouve cette différence dans toutes les disciplines avec une distribution qui varie de 77% de femmes dans le yoga à 93% dans le Taichi et au sein des animateurs.

Le taux de pression est très élevé pour ces différentes activités ce qui signifie qu'elles sont très demandées. C'est pourquoi **nous lançons un appel à toutes et tous car nous avons vraiment besoin de nouveaux animateurs pour répondre à la demande. On compte sur vous.**

## Zoom sur les activités physiques en salle

Après avoir décliné l'ensemble des activités physiques « en salle », il est temps d'interviewer les animateurs sur leur activité. Contact remercie tous les animateur(trices) qui ont répondu au questionnaire .

### Depuis quand êtes-vous animateur(trice) de votre activité ?

En 2008/2009 pour Danielle, en 2010 pour Catherine, en 2015 pour Evelyne et Françoise, en 2018 en coanimation pour Raymonde, en 2019 pour Claude et en 2021 pour Sylviane.

### Comment organisez-vous vos cours ?

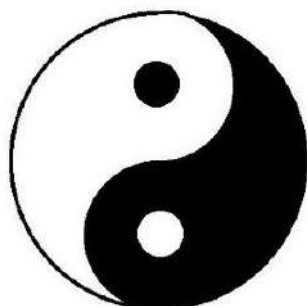
Il y a plusieurs méthodes, ce qui fait le charme pour les adhérents de choisir l'atelier qui leur convient. Cependant, on retrouve pour chaque atelier 3 étapes indispensables à l'activité à savoir exercices d'échauffement puis exercices de souplesse, d'équilibre, de respiration et d'étirements pour finir par la relaxation.

### Quels objectifs souhaitez-vous atteindre à la fin de l'année scolaire ?

La gymnastique dynamique ou d'entretien peut recourir à l'utilisation de matériel (balles, bâtons, élastiques ou tapis pour les exercices au sol, avec de la musique ou sans...).

Chacun(e) a cependant un objectif très précis comme maintenir en forme le corps dans sa globalité, connaître le fonctionnement de son corps, maîtriser sa respiration et être à l'écoute de son corps, apporter du bien-être dans son corps avec tranquillité et une bonne amélioration des possibilités de chaque participant.

Françoise se démarque dans le taïchi puisque son activité est à cycle sur 5 ans. Au fur et à mesure des années, les participants vont mémoriser la Forme qui comporte en tout 108 mouvements. Puis à la mémorisation viendront s'ajouter des précisions sur la respiration, le Yin et le Yang, la répartition du poids du corps, les directions...pour atteindre une chorégraphie harmonieuse composée de mouvements enchaînés lentement



### Comment préparez-vous vos cours ?

Nombre d'entre eux ont d'abord été assistants avant de prendre la direction d'un atelier. C'est un élément très important d'avoir des assistants d'abord pour les former puis de pouvoir compter sur eux si l'on doit s'absenter. Ils ont donc bénéficié d'une expérience « sur le tas ». Plusieurs d'entre eux(elles) ont suivi des cours de formation pour obtenir un diplôme ou pour renforcer leurs connaissances. Cependant, hormis Françoise qui a atteint le niveau technique nécessaire pour passer les examens du Monitorat de la Fédération du TaïChi, beaucoup préparent leurs cours grâce à des livres et revues, aux vidéos, à l'activité professionnelle et la transmission de pratiques, mais aussi à certaines émissions de télé.

### Qui fréquente vos cours ?

La moyenne d'âge est comme pour les adhérents de l'UATL de 72 ans. Mais cela varie d'un atelier à l'autre entre 65 ans et 83 ans. Les femmes sont très majoritaires dans ces ateliers mais des hommes sont également inscrits et assidus aux cours.

### Quelles sont vos motivations pour encadrer votre cours ?

Les réponses divergent bien évidemment. Alors vous aurez ici la reproduction des réponses.

**Claude** : participer en tant que bénévole ; **Sylviane** : continuer à faire de la gym tout en m'investissant ; **Françoise** : enseignante de formation, a animé des ateliers de Bien-être à l'UATL à partir de sa retraite. Puis elle a eu envie de partager l'apprentissage du TaïChi et de faire connaître cette pratique en restant à un niveau qui permet de se faire plaisir tout en gardant l'esprit de l'enseignement traditionnel du TaïChi ; **Catherine** : « j'ai toujours suivi des cours de gymnastique régulièrement même avant la retraite et j'ai saisi cette opportunité de pouvoir rester active tout en me faisant plaisir et en me rendant utile.

En même temps j'ai l'occasion de faire des rencontres et de lier des amitiés » ; **Raymonde** : être sûre de participer à un atelier de gym ; **Danielle** : que chacun conserve sa souplesse pour préparer son vieillissement ; **Evelyne** : la continuité et le plaisir car après une formation avec la Gymnastique volontaire j'ai toujours donné des cours.

### Faisiez-vous du sport avant la retraite ?

Pour tous : oui. Devenir animateur d'un atelier de gym ou de yoga peut concerner des passionné(e)s bénévoles, d'abord assistant(e), puis suivre des formations via l'UATL et choisir de créer ou reprendre un atelier d'activités physiques en salle. Le plus est de vouloir partager ses envies pour le bien-être des autres.

## Zoom sur les activités physiques en salle

### Quels sont les attentes des participants de votre cours ?

Certain(e)s animateurs(trices) pensent que leurs « élèves » trouvent du bien-être, de la souplesse, du volontarisme pour continuer leur atelier, d'autres trouvent qu'ils sont satisfaits, apprécient la diversité, ressentent un effet positif après le cours, sans oublier les retrouvailles et les petits papotages. L'assiduité prouve leur enthousiasme pour revenir chaque semaine.

### Quelles projections pouvez-vous faire pour les années à venir ? Souhaiteriez-vous des améliorations pour votre atelier ?

**Claude** souhaiterait que son assistante puisse animer un nouvel atelier de yoga. **Danielle** continue le yoga pour tous mais également l'activité adaptée.

Cette activité s'adresse uniquement aux personnes qui rencontrent des difficultés face à un handicap ou à des traumatismes ou maladies mentales.

**Evelyne** pense qu'il faut proposer des cycles de 5 ans pour l'efficacité des cours.

**Catherine** insiste sur le rôle des assistant(e)s. En effet, la coanimation permet de remplacer l'animateur et d'apporter une touche personnelle pour animer le cours.

### Que vous apporte personnellement cette activité dans votre relation aux autres ?

Pour reprendre une phrase connue de tous : « c'est du donnant-donnant ». Les réponses sont diverses mais résument bien ce propos.

L'Uatl fonctionnant sur le bénévolat, **Sylviane** s'investit naturellement pour les autres parce qu'il ne s'agit pas que de recevoir.

Pour **Françoise**, ce qui l'intéresse en plus du partage et du contact, c'est la recherche de solutions adaptées au public, de voir la progression des participants.

**Raymonde** a toujours aimé l'échange, le partage de l'effort physique pendant ces rendez-vous imposés pour « gymnaser » sans rechigner. Quant à **Evelyne**, elle apprécie les contacts, les relations et elle aime particulièrement l'ambiance sympathique et bienveillante du groupe.

Pour terminer **Claude** apprécie les échanges sociaux et conviviaux ce qui apporte du bien-être à chaque participant.

### ZOOM sur un groupe de gymnastique dynamique proposé par Evelyne Carayon (atelier 7010)



Evelyne Carayon, animatrice de l'atelier de gymnastique reçoit ce matin du 17 mars 15 participants, hommes et femmes. Après l'appel, voici que tous se sont mis en chaussettes, ont déposé les tapis ainsi qu'une serviette de toilette par-dessus. L'échauffement démarre très fort.

Dans un ballet dynamique, bras et jambes volent en rond autour de la salle 322. Le souffle avec ou sans le masque devient un peu plus difficile au fur et à mesure des exercices.

Un nouveau mouvement surprend les adhérents. L'un s'exclame « on est bon pour faire la circulation », tout le monde rit, l'atmosphère se détend s'il y en avait besoin.

Puis Evelyne repart de plus belle dans 20 mouvements endiablés de Charleston. Le souffle est très important pour le cardio. Pas vraiment gracieuse toutefois plaisante, les « élèves » font une ronde tout en battant des bras mais sans « tutu ».

L'animatrice enchaîne les exercices. L'équilibre maintenant sur la pointe des pieds. Heureusement qu'elle explique comment s'y prendre pour tenir car certains participants pourraient tanguer.

Le point imaginaire devant ses yeux permet de contrôler son équilibre, annonce-t-elle pour donner des repères au groupe.

Et les adhérents s'amuse à cette occasion pour imaginer une ligne sur laquelle ils pourraient s'entrecroiser sans tomber de part et d'autre et atteindre le but au bout de la ligne.

« Enfin, on va se reposer ! » réagit un participant. En effet, les tapis et serviette sont déroulés dans un petit brouhaha de détente et de grolades.



## Zoom sur les activités physiques en salle

Un premier mouvement de Pilate mais Franck préfère « les éoliennes » tandis qu'Evelyne l'appelle « les centaines ».

La centaine, c'est un exercice Pilates qui consiste à faire 100 petits battements avec ses bras en étant allongé sur le dos, les jambes en tablette (90° entre jambes et cuisses) en soulevant la tête et le haut du buste.

L'exercice suivant était le rameur en équilibre fessier et on ne le fait que 10 fois. Il faut ramer dans l'air assis sur le tapis au moins 100 fois.

Vient tout de suite une nouvelle position des jambes pour faire travailler les adducteurs et les fessiers.

Chacun peut effectuer cet exercice selon ses moyens en fonction de ses genoux ou de ses hanches. Evelyne est très attentive à cela.

Sans relâche cependant dans un temps rapide mais pas précipité, les mouvements de souplesse et d'étirement permettent à chacun de mesurer leur capacité sans à coup.

On prend son temps pour aller un peu plus loin peut-être quelques millimètres. Evelyne passe entre les rangs pour aider chacun à garder un dos plus droit.

Elle s'attarde sur des dos un peu trop rond à son goût ce qui permet une petite blague d'une sportive « ils (les hommes) font ça pour avoir toujours la prof à leur côté ».

Enfin, les « élèves » soufflent et sont heureux d'exécuter des élongations car Evelyne ne manque pas d'imagination.

Elle leur fait faire « la palourde »... se mettre d'un côté, allonger la jambe puis amener l'autre par-dessus, soulever les 2 à la fois, les rapprocher comme une grenouille et ouvrir et fermer la palourde ! 10 fois. Ouf ! C'est long.

Les gestes s'enchaînent et les participants se concentrent. On n'entend plus de bruit, seuls les comptages des mouvements permettent d'effectuer les exercices ensemble. La séance continue dans une ambiance de concentration.

Tous les gymnastes ne souhaitent pas fléchir mais ils s'effondrent à la fin de la séance sous les rires et les encouragements de l'animatrice.

Les étirements sont les bienvenus ainsi que le moment de relaxation. Au nom des participants, un grand merci à Evelyne et à ses assistantes pour leur aide précieuse.

*Helen Desbrugères*



## Zoom sur les activités physiques en salle

**ZOOM sur un groupe de Yoga pour tous proposé par Danielle Rouger (atelier 7410)**



*Groupe de yoga pour tous, Danielle Rouger 1<sup>re</sup> à gauche*

Danielle Rouger, animatrice de cet atelier nommé par les participants cours, est également animatrice de 3 autres cours dont un appelé « activité physique adaptée ». Il a le mérite de s'adresser à des adhérents, rencontrant des difficultés motrices ou mentales, invités à se regrouper autour d'un yoga, assis sur des chaises.

Le silence est frappant quand on rentre dans la salle. 10 adhérentes travaillent les pieds sur le tapis les positions du yoga. Elles s'exécutent sans bruit et l'on sent une atmosphère de concentration. Danielle montre les gestes à faire tout en déclinant chaque geste lentement trois fois. L'équilibre est essentiel dans les postures du yoga et chacune essaie de le conserver le plus longtemps possible d'où cette extrême concentration de soi. Pas de bavardage, le dos rond et la tête jouent un rôle de maintien. L'animatrice explique la posture sans oublier le souffle, un instrument indispensable. Ouf ! Danielle leur demande de s'asseoir. Les participantes vont pouvoir se détendre. Grands éclats de rire...ce n'est pas assise sur le tapis mais sur ses jambes ! Quel effort !

Découverte d'une nouvelle posture pour étirer les mollets. L'animatrice prend la position et donne le tempo en décrivant les différents mouvements. La difficulté du yoga pour tous permet à chacune de s'appropriier les limites de son corps. Les mouvements sont tenus plusieurs secondes mais la consigne est de ne pas se faire de mal.

Tout est en douceur et lenteur tant le travail des abdos que les étirements. « Les élèves », après une extension des bras puis des jambes sans bouger les genoux, ont le bonheur de trouver un moment de repos sur le tapis. Puis après quelques minutes de décontraction du corps, l'animatrice donne les directives pour la relaxation des doigts, des pieds, du crâne,..., sans oublier les différentes parties du visage.

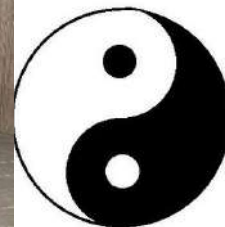
La séance se termine dans le calme et la sérénité d'un travail bien exécuté. Les participantes retrouvent leur vivacité et détente et paraissent ravies de faire du yoga pour tous.

*Helen Desbrugères*



## Zoom sur les activités physiques en salle

ZOOM sur un groupe de Taïchi proposé par Françoise Camenen atelier 7460



Groupe 1<sup>re</sup> année mardi 9 à 10 h 15 salle Desjardins avec 2<sup>e</sup> à gauche Françoise Camenen

« Il y a plusieurs façons d'aborder le Taïchi » dit Françoise Camenen, passionnée de cette activité physique. Celui-ci ne s'exécute pas forcément en salle. En effet, en Chine ce sont des dizaines de milliers de personnes qui pratiquent par tous les temps cette activité dans les parcs.

Cette animatrice a découvert assez tard cette pratique qu'elle travaille depuis plus de 7 ans. Adhérente à une fédération de Taïchi, elle s'inscrit dans les stages de formation pour continuer à partager avec les participants de l'UATL cet apprentissage.

La « Forme » comme l'appelle Françoise est une chorégraphie de mouvements qui s'enchaînent. La Forme demande tout d'abord un effort de mémoire puis avec le temps devient une sorte de « danse » gracieuse et harmonieuse grâce à la compréhension des mouvements, à leur liaison, à l'équilibre et à la souplesse du corps qui se renforcent.

Comment travaille-t-on la Forme ? Chaque mouvement a son nom : par exemple le simple fouet, le coup de coude, la grue blanche déploie l'aile droite, brosser le genou... et chaque mouvement a un aspect martial car il ne faut pas oublier que le Taïchi se définit comme un art martial interne.

Pour chaque mouvement, il y a donc à apprendre des positions, des gestes précis mais aussi comprendre l'intention que l'on peut lui donner : repousser, saisir, tirer,... et c'est cette connaissance qui va donner un sens à la Forme.

S'ennuyer pendant ce cours, les adhérentes majoritaires (3 hommes et 35 femmes) n'y pensent pas. Et si pendant les séances du premier trimestre, les débutantes cherchaient encore leurs marques pendant le cours, aujourd'hui il y a une certaine complicité entre elles pour accomplir cette Forme en utilisant la mémoire collective des gestes.

Le masque n'a pas été non plus un instrument de convivialité et pouvoir bientôt l'enlever suivant le désir de chacune, permettra de découvrir d'autres

aspects du Taïchi grâce, entre autres, au travail à deux. Une autre ambiance plus chaleureuse ! Pour mieux comprendre ce qu'est le Taïchi et la Forme, vous pouvez consulter une vidéo de l'UATL filmée sur <https://youtu.be/KX3mmqtHEug>.

*Helen Desbrugères*

### Quelques témoignages de pratiquants

*Un temps à part, bien à soi, où on prend pleinement conscience de son corps. Après des exercices d'échauffement aux noms évocateurs : les feuilles d'or tombent, la grue dorée sort ses griffes, le rhinocéros boit de l'eau, le singe d'or offre des fleurs... Vient la Forme à mémoriser, long fil à dérouler, à la fois chorégraphique et découlant d'un art martial millénaire. Pour moi, c'est une découverte extraordinaire menée par Françoise, attentive à chacun(e) et entraînant pour tous.*

*Marie-Pierre*

*Un moment privilégié qui associe le bien-être physique et mental. L'assiduité des participantes est due aussi à notre professeur ! Merci.*

*Sylvie*

*Le Taïchi se pratique tout seul chez soi mais se pratique aussi en groupe. L'idée est que tous fassent les mouvements en même temps (beauté du geste). Cela crée une énergie de groupe qui va ensuite rejaillir sur chaque personne. Les cours se composent en 2 phases : 20 mn d'exercices « échauffement » aux noms évocateurs, puis 1 heure pour la forme à apprendre grâce aux démonstrations, des répétitions et des corrections des gestes par Françoise.*

*Véronique*

### Addendum au CONTACT 159

Nicole Bureau, par courrier du 27 février dernier, a attiré notre attention sur la rubrique « Le saviez-vous ? » de l'article sur la randonnée pédestre du CONTACT 159. Elle tient à rappeler que c'est Roger Coeurdray qui a pris la suite de Maurice Grimal avant de passer le témoin à Georges Piton puis à Didier Bibard qui étaient tous des grands randonneurs très engagés notamment au sein de la Fédération de Randonnée Pédestre. Merci à eux pour leur dévouement à l'UATL. Toutes mes excuses à Nicole et à nos aînés randonneurs qui ont pu les connaître et les ont appréciés.

*Philippe Broix*

# Un projet numérique pour l'Uatl, une nécessité

## Retours de l'enquête menée auprès des adhérents

### Pourquoi cette enquête sur le numérique ?

Un groupe de travail sur le numérique a été mis en place depuis une année à la demande du président et du CA pour mieux repérer l'état des lieux dans ce domaine et émettre des propositions répondant aux attentes des utilisateurs.

L'enquête auprès des utilisateurs de l'UATL était bien sûr une étape indispensable pour mieux cerner votre maîtrise des outils numériques et connaître vos attentes.

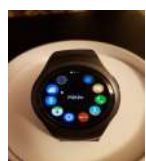
### Quels sont les répondants ?

525 personnes ont répondu à cette enquête dont une majorité en ligne (86 %) et d'autres sur le formulaire papier proposé (14%). Ce taux de retour est significatif et même si tout le monde n'a pas répondu, des enseignements peuvent en être tirés.

130 bénévoles ont répondu soit 25 % des répondants. Les femmes représentaient 55 % des réponses et les hommes 45 %.

Merci à vous toutes et tous d'avoir pris quelques minutes de votre temps pour répondre.

### Quels sont les équipements utilisés et les attentes prioritaires ?



97% des répondants utilisent un ordinateur fixe ou portable et 95% une carte bancaire, 92% un smartphone, 50% une tablette, 14% une montre connectée et 4% un GPS.

Les utilisations principales concernent :

- 99 % la messagerie
- 98 % l'accès à internet
- 90 % l'accès à des services publics
- 88% l'utilisation de fichiers

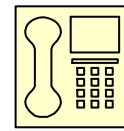
Les autres usages moins sollicités sont les visios, le traitement de texte ou l'écoute de musique.

L'utilisation de ces services avec une tablette est similaire avec 85 % pour internet et 75 % pour la messagerie.

36% des répondants expriment une crainte du numérique (32% pour les bénévoles) : peur des erreurs, du piratage et de l'inconnu.

Ce que vous attendez de l'aide de la part des animateurs de l'UATL :

- des activités en présentiel pour 90% des répondants, et à l'année pour 68 % d'entre vous,
- des ateliers de pratique sur un sujet précis et une courte période pour 88% des répondants et à travers des conférences pour 35%.
- Une aide personnalisée par la messagerie (39%), par entretiens téléphoniques (23%), par la visioconférence (31%) et pour (25%) d'entre vous à domicile.



### Qu'avez-vous retenu des commentaires, suggestions ou idées émises par les répondants ?

Toute une série de messages met en avant des remerciements et un intérêt fort pour une suite à donner à cette enquête. Plusieurs propos citent que cela peut être un développement important pour l'UATL. En tous cas les attentes sont là.

- Des attentes concernant les inscriptions, ceux qui participent à des activités sont ravis, mais d'autres sont désabusés de ne pouvoir y participer malgré des inscriptions répétées.

- D'autres souhaitent des appuis ponctuels, un référent informatique accessible et pas forcément d'accéder à une activité sur l'année.

- Beaucoup reconnaissent que les technologies numériques évoluant sans cesse, l'offre de formation devra en permanence s'y adapter.

- La fracture numérique est ressentie et les interrogations ne débouchent pas forcément sur des solutions mais l'UATL a clairement un rôle à y jouer.

- Des évolutions techniques sont attendues dans les salles avec des souhaits de simplifications.

- Les souhaits de thèmes sont très diversifiés et recoupent les propositions actuelles d'activités mais en élargissant assez nettement ce qui pourrait être étudié.

- D'autres n'ont pas d'attentes se sentant plus à l'aise avec le numérique mais trouvent aussi l'initiative intéressante.

- Garder le présentiel et aussi l'utilisation de documents papiers.

- Faciliter la communication avec les animateurs par des adresses mail dédiées de l'UATL et non la leur.

- Et encore beaucoup d'autres points spécifiques non cités ici...



# Un projet numérique pour l'Uatl, une nécessité

## Quelles suites attendre de cette enquête ?

Les réponses de cette enquête vont être complétées par les retours d'entretiens auprès des animateurs informatiques et un état des lieux exhaustif. Les adhérents qui n'ont pas répondu devront être consultés d'une manière ou d'une autre.

L'objectif est désormais de pouvoir finaliser d'ici juin 2022 une proposition d'un projet numérique pour les cinq années à venir avec des axes stratégiques et des actions à mener.

Il appartiendra bien sûr au Conseil d'Administration d'en débattre puis d'arbitrer sur le projet et les actions prioritaires à mettre en œuvre au profit des adhérents et de l'UATL. Une présentation du projet doit pouvoir s'envisager d'ici la fin de l'année 2022.

*Le groupe numérique*



Pour plus de renseignements:

Lien : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4241397>

## Enquête 2019



**Une personne de 75 ans ou plus sur deux n'a pas accès à Internet à son domicile**

**15 % de la population n'a pas utilisé Internet au cours de l'année dont 64 % des 75 ans ou plus**

**L'illectronisme, ou illettrisme numérique, concerne 17% de la population.**

**Une personne sur quatre ne sait pas s'informer et une sur cinq est incapable de communiquer via Internet.**

## Radio G propose à des bénévoles d'animer une émission de radio

Radio G, radio associative angevine vient de lancer un appel à projets aux associations ou personnes physiques désireuses d'animer, à compter du 1<sup>er</sup> septembre, une émission hebdomadaire ou bimensuelle sur une durée de 30 minutes à 2 heures.

Voilà un bon moyen de parler de façon positive des seniors actifs (le 3<sup>e</sup> âge) et de valoriser l'UATL en tant que structure référente sur le sujet à Angers.

Le projet est à envoyer en format pdf avant le 15 juin à [contact@radio-G.fr](mailto:contact@radio-G.fr). S'il est retenu, il sera demandé de réaliser un pilote. Un cycle de formation aux techniques d'animation, à la manipulation des appareils, à l'utilisation des logiciels de montage,... sera mis en place par Radio G au profit des porteurs de projets retenus.

Si ce projet vous intéresse et que vous avez envie d'animer une émission, contactez le président ou le journal CONTACT, on vous accompagnera dans votre réponse. Une activité pourrait être créée au sein de l'UATL pour préparer les émissions.

## Les conférences du mois de mai

Le mois de juin étant propice aux activités de plein air pour de nombreux adhérents, les conférences s'arrêteront avant le pont de l'Ascension, le 1er du mois de juin étant un mercredi. Trois conférences vous sont proposées pour le mois de mai.

**\*\* Les Uatéliens ont plébiscité des conférenciers lors de leur présentation qui ont accepté de revenir \*\***

**Jeudi 5 mai** : Jocelyne Renou et M. et Mme Delaunay présenteront :  
« *Un peu d'humour, ça ne peut pas faire de mal* » .

Développement du thème : Cette conférence avait été programmée en 2021 mais le confinement est passé par là et la conférence a dû être reportée.

La seule date possible est donc le 5 mai.

S'il est possible que la situation s'y prête moins bien, il n'en demeure pas moins que l'humour peut être un recours pour oublier un moment cet environnement.

C'est dans ce seul but qu'elle vous est proposée.

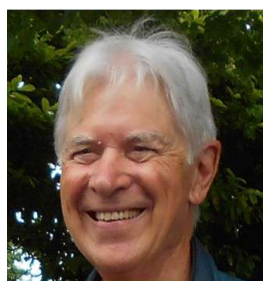


**Jeudi 12 mai** : Marie-Isabelle Lemièrre a bien voulu revenir pour raconter et témoigner de certains cas d'enfants juifs à Angers pendant la 2<sup>e</sup> guerre mondiale.

Développement du thème : De nombreux Uatéliens reconnaîtront des histoires qui se sont passées dans les établissements scolaires où étudiaient ces enfants. Simon Pavlowski est l'un d'eux.

**Jeudi 19 mai** : Jean-Claude Guignard finira la 2<sup>e</sup> partie sur « *quelle énergie pour demain* » qu'il avait proposée le 13 janvier dernier mais qui était restée en suspens. Les auditeurs des conférences le retrouveront avec plaisir.

## Il nous a quittés



Christian MAZE nous a quitté le 28 Février dernier à l'âge de 77 ans après 13 années de bénévolat à l'UATL au cours desquelles il fut animateur de l'activité Tarot (activité 8320) et assistant à l'activité randonnée pédestre (activité 7800). Merci à lui pour son dévouement et son implication dans la bonne humeur. Sincères condoléances à sa famille et à tous ceux qui l'ont aimé.

« *Merci Christian de nous avoir entraînés avec toi dans nos mercredis de tarot. On appréciait ta disponibilité pour nous proposer des petits concours agrémentés de lots ramenés de tes séjours à Bandol. Et l'entracte si apprécié !!! A chaque fin de saison un restaurant nous réunissait avec nos*

*conjoints(es) dans une ambiance familiale. Nous t'en serons éternellement reconnaissants. Colette et Patrick* ».

« *Christian était un randonneur et un assistant de la 7800 hors pair : il connaissait pratiquement par cœur toutes les randonnées du Maine et Loire, à force de les avoir parcourues depuis de nombreuses années, mais aussi grâce à sa mémoire visuelle, à tel point qu'il naviguait le plus souvent sans carte. Et il marchait d'un bon train, menant souvent les randos, entraînant dans son ombre les randonneurs les plus aguerris et ses gazelles...*

*Mais ce n'était pas seulement un randonneur, Christian, c'était aussi un homme souriant, plein de gentillesse et un cuisinier de haut vol qui prenait un plaisir certain à nous faire goûter ses spécialités à la fin des reconnaissances des randos. Il adorait certaines randonnées comme celle de Saint Sulpice ou, en dehors de l'UATL, les Calanques qu'il fréquentait tous les ans. Christian, nous ne t'oublierons jamais* ».

Jean-Pierre Bonneau, animateur de la randonnée 7800.

# Spectacles et concerts à venir



Inscription obligatoire à l'accueil par téléphone  
ou sur le site internet de l'UATL  
mardi 21 juin 2022  
Salle 208 - 15h



## FADO

### CHANT ET GUITARES

Concert de l'activité FADO  
animée par Maria Pereira

**LES ATELIERS THÉÂTRE EN SCÈNE**

**LE COLONEL OISEAU**  
de Hristo Boychev  
Maison de Quartier associative du Quart'Ney  
5 rue E. Dubouys Angers  
dimanche 22 mai 14h00  
entrée gratuite ouvert à tous réservations à l'accueil

**par L'ATELIER**  
JP. LAFON  
N. DARMAILLACQ

**MA FEMME A VOTE**  
auteur de ART SCÉNIQUE ET VIEILLES DONZELLES  
auteur de UNE CLIENTE DIFFICILE  
auteur de MON FIANCÉ EST ANORMAL  
Maison de Quartier associative du Quart'Ney  
5 rue E. Dubouys Angers  
15, 17, 18 juin 20h00  
Atelier théâtre  
G. BILLERAULT

**ENSEMBLE ET SÉPARÉMENT**  
de François Dreyer  
Maison de Quartier associative La Quart'Ney  
5 rue E. Dubouys Angers  
dimanche 22 mai 17h00  
16 juin 20h00  
Théâtre du Champ de Bataille  
10 rue du Champ de Bataille Angers

**ATELIER EN SCÈNE**  
Catherine ALIX  
présente

**FLAGRANT DÉLIRE**  
Maison de Quartier associative Le Quart'Ney  
5 rue E. Dubouys Angers  
samedi 21 mai 20h30

**PIÈCES EN 1 ACTE ET EXTRAITS DE PIÈCES**  
de GEORGES COURTILBERG  
KARL VALENTIN  
EDMOND ROSTAND  
MOLIÈRE  
TROSTAN BERNARD  
GEORGES FÉDÉRAL  
Maison de Quartier associative du Quart'Ney  
5 rue E. Dubouys Angers  
par L'ATELIER  
J.M. DELAUNAY  
vendredi 20 mai 20h30

15h00  
Salle CHABROL  
Angers

**22  
mai**

# CONCERT DES CHORALES



# Madame de Lancreau

Danses du 17<sup>e</sup>

Floridanse  
Atelier de  
Liliane Chauvreau

**22  
juin  
15h30**

Salle 208  
entrée gratuite  
ouvert à tous  
réservations  
à l'accueil



# Adhésions 2022 - 2023



**du  
23 mai  
au  
17 juin  
2022**

**UNIVERSITÉ ANGEVINE  
DU TEMPS LIBRE**



02 41 88 96 41  
uatl@uatl-eca.fr  
www.uatl-eca.fr