

# Programme des activités 2023 | 2024



14 rue Pocquet de Livonnières  
49100 Angers  
02 41 88 96 41  
e-mail : [uatl@uatl-eca.fr](mailto:uatl@uatl-eca.fr)  
site : [www.uatl-eca.fr](http://www.uatl-eca.fr)

# LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour,

Vous êtes curieux de savoir ce que vous allez pouvoir faire au cours de la prochaine année scolaire ?  
Vous recherchez une stimulation intellectuelle, un encouragement à l'activité physique, une découverte ou un développement artistique ou simplement une relation sociale ?

Bienvenue dans la lecture du programme de l'UATL !

C'est dans le cadre d'un projet commun que cette université très spéciale vous offre de multiples possibilités. Nous répondons à nos attentes de seniors dans un cadre associatif. En adhérant à l'association, vous participez au projet : **se réaliser, être ensemble.**

Les animateurs bénévoles, les organisateurs bénévoles proposent des centaines d'activités ouvrant 7000 places aux adhérents. Dans le programme que vous avez en main vous en verrez le détail. Chacun peut y trouver des activités qui lui conviendront.

## Adhérer à l'UATL

Pour pouvoir choisir une activité, il faut d'abord adhérer à l'UATL. Le système d'adhésion en ligne permet d'éviter les files d'attente du passé. Chacun peut adhérer de chez lui en toute tranquillité.

Les inscriptions seront ouvertes **du 1er au 21 juin 2023.**

Le montant de la cotisation a été maintenu à 100 € pour 2023-2024 (50 € et 10 € dans des situations particulières - voir à l'accueil).

## Le choix des activités

Lorsque vous adhérez en ligne (première étape), vous vous rendez ensuite, toujours en ligne, sur votre espace adhérent pour formuler au minimum 2 vœux et 6 au maximum (deuxième étape). Vous verrez apparaître un chiffre représentant la pression de la demande sur l'activité (chiffre supérieur à 100 : forte demande). En regardant les valeurs affichées au cours des jours précédant la fin des inscriptions, vous pourrez évaluer la possibilité d'obtenir ou non les activités choisies. Vous pourrez alors, si vous le souhaitez, adapter vos vœux.

## Evolutions

Les participations spécifiques demandées pour certaines activités ont parfois augmenté mais les animateurs ont maîtrisé leurs évolutions (ces participations ne sont payées qu'après confirmation).

Les activités physiques relèvent toutes du maintien en forme et non de la compétition. Nous avons maintenu l'exigence d'un certificat médical d'aptitude à l'activité physique annuel pour les adhérents qui atteignent ou dépassent 75 ans. Pour les autres nous suivons les recommandations des fédérations sportives : certificat médical d'aptitude valable 3 ans, s'il n'y a pas eu d'interruption, de maladie ou d'incident de parcours. Et dans tous les cas, nous répondons aux demandes des animateurs.

Les réponses vous parviendront début juillet. La **rentrée est le lundi 2 octobre 2023.**

Venez participer bénévolement au fonctionnement de l'UATL, créez des liens, utilisez vos savoir et savoir-faire. Avec les 400 bénévoles de l'UATL, participez au bon fonctionnement de l'association.

Soyez acteur de votre temps libre.

Faites adhérer, valorisez votre association et profitez bien de cette prochaine nouvelle année.

Le président Eric HENRY

# VOEUX D'ACTIVITES :

## 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'approivoiser.*

### Le tri informatique des vœux (TIV)

Le tri informatique des vœux se fait après la fin de chaque période ; la date de formulation du vœu n'a donc pas d'impact sur le tri. Les vœux sont tous triés le même jour. 30% des places disponibles dans les activités sont réservées aux adhérents bénévoles, 55% aux adhérents actuels et 15% aux nouveaux adhérents. Lorsqu'une activité a été refusée l'année précédente, un bonus est attribué l'année suivante à une demande dans cette même activité.

### 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 ; elle sera triée en priorité 1, même si elle est indiquée en priorité différente dans l'ordre des vœux exprimés. **Un vœu unique en juin pourrait ne pas être satisfait.**

#### **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 de vœu) lors de votre choix.

Par exemple, pour une activité disposant de 20 places et 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 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**. 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

# ORGANIGRAMME

## Assemblée générale

**Président**

Bureau (5 membres)

## Conseil d'administration (23 membres)

**6 COMMISSIONS**

1 Adhérents

2 Activités

3 Développement et rayonnement

4 Informatique

5 Travaux

6 Budget

### ACTIVITES

### SERVICES

ACTIVITES		SERVICES		
Activités Lancreau Livois	Activités extérieures ou autres locaux	Services aux adhérents	Services fonctionnels	Services de gestion
Langues Lettres Sciences humaines Informatique Arts et danses Artisanat Jeux Activités ponctuelles Sciences	Sports Tennis Tennis de table Randonnées Cyclotourisme Golf Natation Danses Danses en ligne Thés dansant Jeux Bridge Boule de Fort	Voyages Conférences Récréage Bibliothèque Forum Informatique Hard et Soft Wifi Extranet Espace adhérent Espace animateur	Accueil Information Inscription Trésorerie Comptabilité Budget Audit Budget activités et PSA Ordres de mission Dons Atelier locaux Entretien Réparation Installation Communication Filmer UATL Contact Flash info Site UATL Manifestations Festivités	2 gestionnaires Coordination Secrétariat général Régie Moyens généraux Comptabilité Affaires générales Organisation planning Emploi du temps Vie de l'association Courrier Fournitures Achats Contrats, conventions Intranet Sécurité Hygiène Vidéo communication Matériel vidéo, son
<b>Prestataire</b> Modèles vivants	<b>Prestataires</b> Association Maîtres nageurs Maisons de quartiers Salles extérieures Terrains de sport Transporteurs Agences de voyages	<b>Partenaires</b> Bibliothèque. Toussaint Ciné Pathé Université Ville d'Angers (locaux, chauffage)	<b>Prestataires de fonctionnement</b> Informatique de gestion Réseau informatique pédagogique Ménage Paie Informatique animateurs et inscriptions Expertise comptable	
			<b>Fournisseurs</b> Télécoms, électricité, fournitures courantes, impressions, consommables, assurances, chauffage	

# INFORMATIONS PRATIQUES

**Pour bénéficier des services de l'association, il faut être adhérent.  
Le montant de la cotisation 2023-2024 est de 100€<sup>(1)</sup>.**

La carte d'adhérent est délivrée à l'accueil de l'UATL.

Les activités sont accessibles gratuitement. Chaque adhérent peut pratiquer jusqu'à 4 activités, auxquelles peuvent s'ajouter des activités ponctuelles, des conférences ou encore des activités bénévoles.

Pour certaines activités, une participation financière est demandée afin de couvrir les frais spécifiques (transports, fournitures, modèles ...)

*(1) Nota : Un adhérent peut renoncer à son inscription, si cette demande est faite avant le 31 octobre 2023, le montant de sa cotisation lui est intégralement remboursée.*

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

**Le bénévolat est l'un des fondements de l'UATL (les statuts de l'association sont disponibles sur le site [www.uatl-eca.fr](http://www.uatl-eca.fr)).**

L'association fonctionne grâce aux personnes bénévoles, initiateurs d'activités ou soutien dans les services. Vous pouvez rejoindre, à votre tour, les 400 bénévoles en vous faisant connaître auprès du Président ([president@uatl-eca.fr](mailto:president@uatl-eca.fr)), de la directrice ([directrice@uatl-eca.fr](mailto:directrice@uatl-eca.fr)) ou des bénévoles à l'accueil.

Accueil → Téléphone 02 41 88 96 41  
→ Adresse : 14 rue Pocquet de Livonnières, 49100 ANGERS  
→ A votre écoute tous les jours du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h (hors vacances scolaires)

Les bénévoles peuvent contribuer aux services suivants :

- Administration, trésorerie, comptabilité
- Animation d'activités, de conférences
- Communication (magazine Contact, Flash Info, réseaux sociaux ...)
- Organisation des festivités
- Bureau des voyages
- Bibliothèque
- Récréage
- UATL filmée
- Informatique, Aidotique

Retrouvez la description détaillée de ces services en page 70, chapitre « LES SERVICES DE L'UATL ».

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

Directrice administrative : **Isabelle FOUIN** ([directrice@uatl-eca.fr](mailto:directrice@uatl-eca.fr))

Régisseur : **Bruno DAOUT** ([regisseur@uatl-eca.fr](mailto:regisseur@uatl-eca.fr))

# SOMMAIRE

Le mot du Président _____	2
Vœux d'activités : Bien faire son choix _____	3
Organigramme _____	4
Informations pratiques _____	5
Sommaire _____	6



**Langues**  
Page 7



**Lettres**  
Page 15



**Sciences humaines**  
Page 19



**Informatique**  
Page 28



**Sciences**  
Page 34



**Arts et danses**  
Page 39



**Artisanat**  
Page 48



**Activités physiques**  
Page 53



**Jeux**  
Page 64



**Activités ponctuelles**  
Page 67

Les services de l'UATL \_\_\_\_\_ 70

Planning de l'année 2023 - 2024 \_\_\_\_\_ 4<sup>ème</sup> de couverture



# LANGUES

39 activités

<b>Activité</b>	<b>Code activité</b>	<b>Page</b>
Anglais	1010 à 1182	8
Allemand	1310 à 1350	10
Espagnol	1420 à 1492	11
Italien	1600 à 1620	12
Latin	1700	12
Grec ancien	1710 à 1730	12
Breton	1800 à 1810	13
Russe	1840 à 1853	13



**1010 ▀ Conversation anglaise**

Animée par Yasmina NOUAR

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h45 à 11h45

Salle 201

Niveau : intermédiaire et niveau avancé B2/C1

- ▀ *Conversation sur des sujets d'actualité avec ou sans support. Petits rappels de grammaire. Programme identique à l'activité 1015.*

**1030 ▀ Anglais - perfectionnement 2ème année**

Animée par Jean-Max TEISSIER

Mardi de 16h15 à 17h45

Salle 138

Niveau : bonne maîtrise de la langue anglaise à l'oral comme à l'écrit

- ▀ *Cette activité s'adresse à des adhérents souhaitant améliorer leur capacité à communiquer en anglais grâce à des exercices, à des discussions entre participants et avec l'animateur, à l'acquisition de vocabulaire, à l'étude de textes et à l'écoute d'enregistrements liés à l'actualité.*

**1042 ▀ Anglais prononciation - niveau 1**

Animée par Noëlle MASSA GAUDIN

Jeudi de 10h à 11h

Salle 317

Niveau : tous sauf niveau débutant

- ▀ *Présentation des difficultés de prononciation en anglais standard britannique avec exercices d'entraînement (rythme et intonation). Implications grammaticales et communicatives.*
- Activité en 18 séances d'octobre 2023 à avril 2024.*

**1015 ▀ Conversation anglaise**

Animée par Yasmina NOUAR

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h45 à 11h45

Salle 201

Niveau : intermédiaire et niveau avancé B2/C1

- ▀ *Programme identique à l'activité 1010.*

**1040 ▀ Anglais prononciation - niveau 2**

Animée par Noëlle MASSA GAUDIN

Jeudi de 9h à 10h

Salle 317

Niveau : avoir obligatoirement suivi 1040 auparavant

- ▀ *Approche d'éléments segmentaux faisant suite aux aspects abordés en niveau 1.*

*Activité en 18 séances d'une heure d'octobre 2023 à avril 2024.*

**1050 ▀ Anglais B1 - maîtrise 1ère année**

Animée par Robert ADAMS

Mardi de 16h à 17h30

Salle 131

Niveau : B2 - avoir suivi l'activité 1050 en 2022/2023

- ▀ *Après le cycle de 3 ans de perfectionnement, ouverture d'un nouveau cycle "maîtrise". Renforcer les bases grâce à la lecture, à l'écoute (conversation), à des exercices (structuraux et 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 - Intermediate Student's Book" fourth edition aux Editions OXFORD actuellement à 45 euros en librairie ou peut se commander sur internet.*



### 1060 ▀ Anglais B2 - perfectionnement 3ème année

Animée par Robert ADAMS

Lundi de 16h à 17h30

Salle 137

Niveau : B2, avoir suivi l'activité 1060 en 2022/2023

- 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 45 euros en librairie ou peut se commander sur internet.

Assistant : Gilbert PROD'HOMME

### 1080 ▀ English - Good Intermediate Level

Animée par Jonathan LLOYD

Lundi de 14h à 15h30

Salle 138

Niveau : avoir de bonnes connaissances en anglais, être capable de comprendre et de soutenir une conversation

- Le cours qui s'étale du début octobre jusqu'à la fin mars s'adresse aux apprenants qui ont déjà une bonne maîtrise de la langue. Le cours dure une heure et demie et traite de différents thèmes en intégrant vocabulaire, grammaire et prononciation à travers des textes, des jeux et l'explication de la grammaire. L'accent sera mis sur la discussion orale.

### 1120 ▀ S'exprimer en anglo-américain moderne

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. Programme identique à l'activité 1110.

### 1070 ▀ Anglais C1 - expérimenté

Animée par Robert ADAMS

Mercredi de 16h30 à 17h55

Salle 131

Niveau : C1 - bilingue

- Perfectionnement de la grammaire, de la syntaxe, du vocabulaire, de l'oral avec exercices de compréhension d'intérêt culturel, géographique, historique...le tout s'appuyant sur les échanges, la conversation entre les adhérents et l'animateur. Manuel préconisé : "ENGLISH FILE- Upper Intermediate Student's Book", niveau B2, fourth edition (not "Intermediate Plus Student's Book", niveau B1 - B2, fourth edition)aux Editions OXFORD actuellement à 45€ en librairie ou peut se commander sur internet.

### 1110 ▀ S'exprimer en anglo-américain moderne

Animée par Arlette MERCIER

Jeudi de 14h30 à 15h45

Salle 228

Niveau : excellente compréhension de l'anglais écrit

- Apprendre à s'exprimer en anglais contemporain. Programme identique à l'activité 1120.

### 1122 ▀ Anglais B1 - intermédiaire

Animée par Jeff BALL

Mardi de 9h30 à 10h50

Salle 314

Niveau : anglais parlé intermédiaire - niveau B1 ou plus

- Cette activité cible l'anglais parlé. L'atelier est organisé autour d'activités très variées en petits groupes, ce qui permet à chacun(e) de participer pleinement, mais aussi de façon simple en anglais.

**1124 ▀ Anglais B2 - oral**

Animée par Jeff BALL

Mardi de 11h à 12h

Salle 314

Niveau : anglais oral intermédiaire, niveau B2 ou plus

- Cette activité cible l'anglais oral. L'atelier est organisé autour d'activités variées en petits groupes, ce qui permet à chacun(e) de participer pleinement. Notre thème est souvent basé sur un court podcast provenant d'Australie ou des EU. Avant l'atelier, le participant écoute le podcast et, si nécessaire, lit la transcription.

**1180 ▀ Anglais littérature**

Animée par Kenneth THOMAS

Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h40 à 12h

Salle 235

Niveau : bon niveau de compréhension de l'écrit et d'expression orale - B2

- Il ne s'agit surtout pas de cours magistraux, mais, plutôt, d'échanges informels exclusivement en anglais autour d'extraits d'oeuvres, notamment de nouvelles. Occasionnellement, il peut y avoir des discussions autour d'un roman complet. Il sera demandé aux participants d'acheter (ou d'emprunter) les recueils de nouvelles.

**1182 ▀ Lire ensemble en anglais**

Animée par Anne DEFOIS

Mercredi de 14h à 15h30

Salle 228

Niveau : bonne compréhension de l'écrit

- Lecture accompagnée **en anglais** du roman *The Handmaid's Tale*, (La Servante Écarlate) de Margaret Atwood, en ciblant les passages clés afin de discuter, d'échanger sur les choix d'écriture ainsi que sur les thèmes majeurs de cette œuvre (roman à acheter : **ISBN 0099740915**)  
Activité d'octobre à décembre 2023.

NOUVEAU

**1310 ▀ Allemand B1 - consolidation des acquis**

Animée par Evelyne LEBON

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 10h40 à 12h

Salle 235

Niveau : A2 -B1 (1ère année) - avoir suivi la première année en 2022/2023

- 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 un nouveau manuel : Studio 21 - B1.2 Das Deutschbuch-Cornelsen - niveau supérieur.  
Nouveaux élèves acceptés s'il reste des places.

**1320 ▀ Allemand A2/B1 - échanges, conversation**

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.

**1350 ▀ Allemand B2/C1 - cours de conversation**

Animée par Doris BRUNDSCHWIG

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.



**1420 ■ Espagnol - débutant 3ème année**

Animée par Martine CARRE

Mardi de 17h à 18h

Salle 137

Niveau : personnes ayant suivi la 2ème année ou ayant des bases (conjugaisons -syntaxe) A1 A2

- 3<sup>ème</sup> année d'un cycle de 3 ans. Pour apprendre les bases de l'espagnol parlé. Nous découvrirons les difficultés de conjugaison et grammaire (temps et modes subjonctif, passé...) et nous poursuivrons la pratique orale à travers des documents variés pour consolider les acquis linguistiques et culturels.

**1450 ■ Espagnol - débutant 2ème année**

Animée par Michèle VERSINI

Jeudi de 14h à 15h

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1ère année en 2021/2022

- 2<sup>ème</sup> année d'un cycle de 3 ans. Compléter les acquisitions de l'année 2021/2022 (activité 1451) pour se familiariser davantage avec la langue et s'exprimer plus facilement. Le tout à l'aide de textes, d'articles, photos, BD, chansons, etc.

**1480 ■ Espagnol - conversation**

Animée par Margaret BLOT

Mardi de 10h40 à 12h

Salle 122

Niveau : intermédiaire. Bonne compréhension de la langue.

- Cours essentiellement axé sur la conversation. Révision des connaissances déjà acquises telles que grammaire, vocabulaire, lecture d'articles.

Programme identique à l'activité 1481.

**1491 ■ Espagnol - débutant 1ère année**

Animée par Martine BAEZA

Jeudi de 15h45 à 17h15

Salle 317

Niveau : vrais débutants / faux débutants voulant reprendre les bases à zéro

- Comprendre et s'exprimer à l'oral dans des situations courantes de la vie quotidienne, lors d'un séjour touristique dans un pays hispanophone.

**1440 ■ Espagnol pour le plaisir B1**

Animée par Martine CARRE

Mardi de 16h à 16h55

Salle 137

Niveau : être autonome dans la langue - B1

- Cours "multitout" : divers supports, toutes thématiques, toutes révisions des essentiels de la langue pour entretenir son niveau (vocabulaire, grammaire, conjugaisons). Cours composé ensemble selon les besoins et les attentes du groupe tout au long de l'année.

**1460 ■ Espagnol - 3ème année**

Animée par Michèle VERSINI

Jeudi de 15h30 à 16h30

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1450 de 2021/2022

- 3<sup>ème</sup> année d'un cycle de 3 ans. Les inscrits à cette activité en 2022/2023 auront la priorité. 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.

**1481 ■ Espagnol - conversation**

Animée par Margaret BLOT

Mercredi de 10h40 à 12h

Salle 122

Niveau : intermédiaire. Bonne compréhension de la langue

- Programme identique à l'activité 1480.

**NOUVEAU**

**1492 ■ Espagnol débutant - 2ème année**

Animée par Martine BAEZA

Jeudi de 14h à 15h30

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1490 en 2022/2023

- 2<sup>ème</sup> année d'un cycle de 3 ans. Comprendre et s'exprimer à l'oral dans des situations courantes de la vie quotidienne, lors d'un séjour touristique dans un pays hispanophone. Manuel préconisé : "NUEVO VEN 1" (libro del alumno) Editions : EDELSA (23€) et LIBRO DE EJERCICIOS - Nueva Ven 1" (12€) en librairie ou sur internet.

**NOUVEAU**

**1600 ▀ Italiano via Zoom - B2**

Animée par Patricia LORENZINI  
 Jeudi de 14h à 15h20  
 Activité en visioconférence  
 Niveau : B2

- *A partir du domicile des participants, 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 BRUNSCHWIG

**1610 ▀ Italien - perfectionnement 2ème année**

Animée par José GRANRY  
 Jeudi de 11h à 12h  
 Salle 137  
 Niveau : avancé - priorité aux adhérents ayant suivi l'activité en 2022/2023

- *Perfectionnement au niveau lexical et de l'expression orale, à partir de textes et d'articles de presse. Révision des acquis grammaticaux.*

**1700 ▀ Latin**

Animée par Geneviève MARIONNEAU  
 Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 11h à 12h30  
 Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers  
 Niveau : au minimum initiation antérieure du latin

- *Il s'agit d'étudier la langue latine en vue de sa traduction à travers des textes antiques 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. Des parcours iconographiques et une observation de l'actualité archéologique peuvent venir appuyer et illustrer l'activité.*

Assistant : Jean-Michel CAUNEAU

**1710 ▀ Grec Ancien**

Animée par Dominique LARTIGAUD  
 Jeudi de 14h30 à 16h30  
 Salle 138  
 Niveau : confirmé ou reprise après pratique antérieure

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

**1601 ▀ Italiano via Zoom A2/B1**

Animée par Patricia LORENZINI  
 Jeudi de 15h30 à 16h50  
 Activité en visioconférence  
 Niveau : A2/B1

- *A partir du domicile des participants, découverte de la culture et du savoir vivre italien à l'aide de textes avec rappel de quelques points de grammaire.*

Assistante: Doris BRUNSCHWIG

**1620 ▀ Italien - 2ème année**

Animée par José GRANRY  
 Vendredi de 11h00 à 12h00  
 Salle 137  
 Niveau : débutant, priorité aux adhérents ayant suivi l'activité en 2022/2023

- *Cycle de 3 ans. Etude de la grammaire et de la conjugaison. S'approprier le vocabulaire de base. Se familiariser avec la prononciation. Lecture et traduction de petits textes traitant de l'actualité quotidienne. Apprendre à s'exprimer simplement et sans complexe.*

**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.*

**1810 ▪ Breton - niveau 2**

Animée par Alain ROUZAUD

Mercredi de 9h à 10h20

Salle 201

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.*

Assistante : Annie LE TYRANT

**1850 ▪ Russe - perfectionnement 2ème année**

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 9h à 10h20

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1850 en 2022/2023

- *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.*

**1852 ▪ Russe - débutant 2ème année**

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 15h30 à 17h

Salle 235

Niveau : avoir suivi le cours débutant l'année précédente

- *Apprentissage de la langue russe, découverte de l'alphabet cyrillique (lire et écrire en Russe).*

**1840 ▪ Russe - approfondissement**

Animée par Christine PEYRONIE

Jeudi de 14h à 15h30

Salle 235

Niveau : au moins 3 ans d'étude du russe

- *Cette activité se propose d'approfondir la connaissance et la compréhension de la langue, du mode de vie, de la culture et de l'histoire russe. C'est particulièrement important dans la situation tragique de la guerre en Ukraine. Cela se fera par l'étude de documents et supports variés : textes, films, blogs, chansons, etc.*

**1851 ▪ Russe - perfectionnement 3ème année**

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 10h40 à 12h

Salle 317

Niveau : avoir suivi les 2 années précédentes du cycle de perfectionnement

- *3ème année du cycle de perfectionnement. 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.*

**1853 ▪ Romance Russe - chants avec guitare**

Animée par Margarita GURDJIEFF

Mercredi de 14h à 15h30

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Apprendre à chanter des romances russes avec un accompagnement à la guitare classique. En fonction des besoins, complément d'explication et la prononciation de la langue russe avec traduction.*







# LETTRES

17 activités

*Ecrire, conter, lire, conjuguer, chançonner ...*



### 2020 ▀ Petite(s) Histoire(s) des Grands Prix Littéraires

Animée par Joël GLAZIOU

Le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois de 9h à 10h30

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *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...*

### 2030 ▀ Panorama de la Nouvelle française

Animée par Joël GLAZIOU

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 9h à 10h30

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Offrir une promenade buissonnière dans la littérature française du XX<sup>ème</sup> 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.*

### 2050 ▀ Ecriture poétique

Animée par Annick DANDEVILLE

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h à 16h30

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *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.*

### 2025 ▀ Dialogues Littératures/Peintures

Animée par Joël GLAZIOU

Les 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis du mois de 9h à 10h30

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *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, ZAO WOU-KI et PICASSO.*

### 2040 ▀ Ecriture ludique

Animée par Jean BROSSET

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 9h30 à 12h

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *Ces exercices sous contraintes viennent stimuler la créativité en obligeant le rédacteur à réaliser son texte en un temps très court. Très vite les participants se plient au jeu des contraintes qui deviennent des béquilles pour construire leur copie. Récréatif, amusant, divertissant, notre démarche s'inscrit dans la droite ligne du mouvement "Oulipien", initié par Raymond Queneau, Georges Perec. Les textes sont lus dans la foulée puis envoyés par e-mails tels quels, ou améliorés, à chacun des intervenants. De ces exercices spontanés, rapides, jaillit parfois, pour le plaisir de tous, par le seul déplacement de la plume sur la page, une prose flamboyante.*

Assistante : Eliane DELCOL

### 2060 ▀ Atelier d'écriture

Animée par Monique GERMAIN-ROSSARD

Les 2<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis du mois de 9h à 12h

Salle 122

Niveau : ouvert à tous

- *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.*

Assistante : Jocelyne RENOUE

**2070 ▀ L'art de Conter (Contes pour adultes)**

Animée par Nicolas GARNIER

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h00 à 17h00

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *Cet atelier, ouvert aux débutants, permet d'expérimenter l'art de raconter des histoires, pour les enfants mais surtout pour les ADULTES. Vous pourrez aussi découvrir la culture liée à cet art ancestral, la richesse et la symbolique des Contes. Un peu de théorie et beaucoup de pratique, de la créativité mais surtout du PLAISIR.*

*La formation « Conte de l'Uatl » est décomposée en deux ateliers :*

- *L'atelier 2070 pour les années 1 et 2*
- *Puis l'atelier 2071 pour les années suivantes.*

Assistants : Anne GAUTREAU et Catherine GRIMAULT

**2090 ▀ Cercle de lecture**

Animée par Jean-Marc VIAU

Les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h à 15h30

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Le cercle de lecture, ouvert à tous, permet aux adhérents inscrits de choisir dans leurs lectures ou dans les ouvrages ou romans issus de magazines ou de prix littéraires un livre à présenter lors d'une des deux réunions mensuelles. La présentation, outre la biographie et bibliographie de l'auteur, se focalise sur les thèmes, situations et personnages de l'ouvrage. Les participants interviennent pour poser des questions ou donner leurs propres analyses. Il s'agit alors d'une discussion interactive. Objectif: que les personnes présentes puissent découvrir des nouveautés, faire part de leurs avis et analyses et ainsi enrichir le débat.*

Assistant : Claude DOISY

**2110 ▀ Atelier des chansonneurs - cycle 1**

Animée par Philippe CHALLIOL

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois de 10h35 à 12h

Salle 120

Niveau : ouvert à tous

- *Activité à cycle pédagogique de 3 ans. A partir de travail d'atelier d'écriture, d'acquisition de techniques spécifiques (rimes, refrains, pieds, rythme, mélodie ...), réalisation personnelle et partagée de chansons.*

Assistants : Paul MESLET et Eliane BONNAURE

**2071 ▀ Plaisir de conter**

Animée par Nicole PELTIER

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h30 à 16h30

Salle 308

Niveau : avoir suivi l'activité 2070 au moins 2 ans

- *Atelier ouvert à toutes les personnes ayant suivi l'atelier 2070 pendant 2 ans. Il est ouvert aussi aux personnes qui ont pratiqué les contes dans d'autres structures. Il permet d'approfondir le travail sur les contes pour préparer des spectacles et des interventions à l'extérieur de l'UATL : Ehpad, foyer logement etc.*

**2100 ▀ Lire, écrire, se divertir**

Animée par Annick DANDEVILLE

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois de 9h à 12h

Salle 122

Niveau : ouvert à tous

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

Assistants : Jean-Baptiste de la BRETEQUE et Christophe NAVELLOU

**2111 ▀ Atelier des chansonneurs - cycle 2**

Animée par Paul MESLET

**NOUVEAU**

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis de chaque mois de 14h à 15h30

Salle 120

Niveau : avoir suivi 2 années dans l'atelier cycle 1 - débutant

- *Ecriture de chansons à partir d'un thème puis travail sur la mélodie et la composition.*

Assistants : Eliane BONNAURE et Philippe CHALLIOL

**2140 ▀ Grammaire, orthographe, conjugaison**

Animée par Martine LEMERCIER-GRANRY

Mardi de 15h à 16h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- *Cycle pédagogique. Se réapproprié 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.*

**2360 ▀ La marelle de l'existence**

Animée par Dominique MORILLON

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h30 à 16h

Salle 314

Niveau : aucun, sinon d'aimer écrire

- *On écrit soit son récit de vie, soit celui d'une vie imaginaire à partir d'une vie existante ou non, soit le récit de vie d'une personne proche qu'on veut faire échapper à l'oubli. La trame est la même pour les trois modalités : on raconte étape de vie par étape de vie. On écrit chez soi et l'atelier, c'est la lecture des textes selon le choix de l'auteur/participant... Il sera simplement conclu un pacte, signé, de bienveillance dans le groupe comme de respect de la confidentialité vérifiable à chaque séance.*

**2366 ▀ Ecrire notre vieillissement**

Animée par Dominique MORILLON

**NOUVEAU**Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14h30 à 16h

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *Faire le journal de son vieillissement pour échanger sur le sujet social et trouver des solutions au besoin : faire un "cercle d'humanité". Contrat de confidentialité.*

**2300 ▀ Ecrire sur un moment de sa vie**

Animée par Hubert TONNELIER

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 317

Niveau : ouvert à tous, avoir l'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. Possibilité de séances supplémentaires en visioconférence.*

Assistant : Jean-Louis VAREILLE

**2363 ▀ Ecrire son rapport à l'environnement**

Animée par Dominique MORILLON

**NOUVEAU**Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h30 à 16h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- *En ces temps de « transition écologique », écrire son récit de vie sur le rapport à l'environnement : animaux, composants de la nature, lieux et passages ... Contrat de confidentialité.*





# SCIENCES HUMAINES

45 activités

## Activité

Histoire

Sociologie

Géopolitique

Généalogie

Psychologie

Philosophie

Religion

Agriculture / Alimentation / Sens

## Codes activité

3020, 3070, 3100, 3107, 3110, 3120,  
3130, 3140, 3150, 3160, 3180, 3410,  
3420, 3430, 3570, 3580, 3720, 3950

3185, 3301, 3310, 3700

3880, 3881, 3882, 3900

3850, 3860

3360, 3362, 3370

3364, 3390

3450, 3530, 3540, 3560, 3640

3190, 3195, 3200, 3210, 3220, 3870,  
3872



**3020 ▀ Monde romain - 1ère année**

Animée par Françoise DE LA CHAUSSEE

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois de 10h30 à 12h

Salle 228

Niveau : baccalauréat

- 1<sup>ère</sup> année d'un cycle de 2 ans.

Sujet étudié : les traits originaux de l'Empire à son apogée.

**3070 ▀ Recherches historiques aux Archives**

Animée par Evelyne BALMETTE

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h à 16h

Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers

Niveau : inscription prioritaire des participants

2022/2023

- *Sujet d'étude : l'aide au plus démunis au XIX<sup>ème</sup> siècle, les bureaux de bienfaisance en Anjou. Recherches aux Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers.*

Assistant : Jean-Luc MARAIS

**3107 ▀ La société française au XIX<sup>ème</sup> siècle**

Animée par Jean-Luc MARAIS

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h30 à 16h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Histoire sociale de la France : 1800-1914. De la fin de la Révolution à la Première Guerre mondiale, la société française évolue à des rythmes différents selon les groupes qui la composent. Le cours décrira ces groupes et leurs relations entre eux, leurs rapports avec l'Etat qui fait la loi, mais qui doit aussi tenir compte de leurs exigences et de leurs besoins.*

**3120 ▀ L'Afrique subsaharienne**

Animée par Armand DJIMET-BABOUN

Le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 14h à 16h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *L'Afrique subsaharienne : histoire, géographie et géopolitique. 1<sup>ère</sup> 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.*

**3100 ▀ La vie politique en France 1789-1958**

Animée par Alain JACOBZONE

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 10h40 à 12h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Pratiques politiques, idéologies, régimes, partis, évolution de la citoyenneté ; révolutions, évolution: un tableau global de l'évolution de la vie politique en France de l'Ancien régime à la V<sup>ème</sup> République. Cet atelier reprend les mêmes interventions qu'en 2022-2023 et est destiné à ceux qui n'ont pas pu s'y inscrire et aux nouveaux candidats à ce cours.*

**3110 ▀ Israël - Palestine, une histoire très longue**

Animée par Cécile PARENT

Jeudi de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : baccalauréat, sans exclusion

- *Le cours traitera en 10 séances d'une heure et demie de l'histoire du conflit israélo-palestinien, des origines (fin XIX<sup>ème</sup> 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 9 novembre 2023.*

**3130 ▀ Le monde africain : colonisations**

Animée par Alain TIREFORT

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h40 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- 1<sup>ère</sup> 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. Actualisations.*



**3140 ▀ Les nationalistes en Europe**

Animée par Philippe VERIN

Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois, de 15h30 à 17h30

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Histoire des nationalistes en Europe.*

**3160 ▀ Histoire du féminisme en France de 1914 à nos jours**

Animée par Marie-Anne GUERY

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Etude des différentes vagues des mouvements féministes depuis le début du XX<sup>ème</sup> siècle.*

**3185 ▀ La famille contemporaine française**

Animée par Norma MEVEL PLA

Mercredi de 10h35 à 12h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Activité de mars à juin 2024.*

*Qui, de nos jours, est encore capable de définir la famille et d'en déterminer les contours ? Les réponses à cette question sont multiples, sans qu'aucun consensus se dégage. Les transformations qu'elle subit depuis les années 70 sont nombreuses et profondes, suscitant d'abondantes oppositions, idéologiques et politiques. La famille intéresse de nombreuses sciences, telles l'histoire, le droit la psychologie. C'est à partir d'une perspective sociologique que nous tenterons d'en comprendre sa réalité et son évolution.*

**3150 ▀ Histoire du féminisme en France du moyen-âge au début du XX<sup>ème</sup> siècle**

Animée par Marie-Anne GUERY

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Histoire du féminisme du Moyen-âge à 1914. Etude d'un aspect de l'histoire de France longtemps laissé à l'écart des programmes scolaires. Il s'agira de présenter les pionnières et pionniers de la lutte pour l'égalité des sexes depuis Christine de Pizan au XV<sup>ème</sup> siècle à la première vague des mouvements organisés fin XIX - début XX<sup>ème</sup>.*

**3180 ▀ Faits divers à Angers 1870-1914**

Animée par Cécile BARTHET

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 317

Niveau : passionnés d'histoire, intéressés par la recherche

- *Heurts et malheurs dans la ville d'Angers et ses environs, 70 ans de faits et divers. A partir des faits divers rapportés par les journaux, repérer les choix et les pratiques journalistiques ainsi que les évolutions de la vie quotidienne. Atelier de recherches personnelles, pas de conférences magistrales. Activité chronophage.*

Assistante : Anne-Marie POIRIER

**3190 ▀ Agricultures du monde et développement durable**

Animée par Alain BOURGEOIS

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 16h à 17h45

Activité en visioconférence

Niveau : ouvert à tous

- *2 séances présentielle les 2 et 16 octobre - salle 138 - pour faire connaissance, 12 séances en visio et synthèse en présentiel. Guerre en Ukraine et épisodes de sécheresse remettent au premier plan les enjeux de l'agriculture et de l'alimentation. A travers les éléments techniques, historiques, socio-économiques et politiques de l'agriculture en France et dans différents pays du monde, seront présentés les grands enjeux d'une agriculture durable: nourrir le monde ; ménager notre planète ; permettre une vie digne aux paysans. Comment y répondre ?*

### 3195 ▀ L'agriculture biologique, prototype de l'agriculture durable?

Animée par Jean-Paul COUTARD  
Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h à 16h  
Salle 138  
Niveau : ouvert à tous

- *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.*

### 3210 ▀ Bien vivre dans son corps et dans sa tête

Animée par Elisabeth AMOUROUX  
Le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 10h à 12h  
Salle 228  
Niveau : ouvert à tous

- *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 ...).*

### 3301 ▀ Sociologie de l'alimentation

Animée par Norma MEVEL PLA  
Mercredi de 10h35 à 12h  
Salle 137  
Niveau : ouvert à tous

- *Activité d'octobre 2023 à février 2024. 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 ?*

### 3200 ▀ Développement durable

Animée par Alain LASSERRE  
Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h à 16h30  
Salle 131  
Niveau : ouvert à tous

- *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

### 3220 ▀ Une autre alimentation

Animée par Jean DUSSINE  
Le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 14h à 15h30  
Salle 208  
Niveau : ouvert à tous

- *Donner une information sur l'alimentation hypoglucidique 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 terme de santé. J'évoquerai aussi le poids, la faim, le jeûne et peut-être quelques recettes. Activité en cinq séances de novembre 2023 à mai 2024.*

### 3310 ▀ Atelier de sociologie

Animée par André CHABOT  
Mardi de 9h à 10h30  
Salle 122  
Niveau : ouvert à tous

- *L'utopie : rêve réalisable ou préfiguration de l'avenir ? Peut-on vivre sans utopie ? Lectures possibles (au moins un ouvrage) : l'Utopie de Thomas More Ed Librio, La Nouvelle Atlantide de Francis Bacon Ed GF Flammarion, La Cité du Soleil de Tommaso Campanella Ed Aden. Activité de novembre 2023 à avril 2024.*



**3360 ▀ Sur la trace de Freud**

Animée par Marie-France LAMOINE

Lundi de 10h30 à 12h

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

- *Freud est le premier psychanalyste. Nous découvrirons l'homme, le scientifique des commencements de cette nouvelle ère. Mais Freud est aussi un penseur qui regarde son univers contemporain d'un regard acéré. Il eût aimé être écrivain ; c'est sa vocation première ; nous lui rendrons hommage à cet égard. Psychanalyste, philosophe, homme de lettres, nous mettrons en lumière ces différents visages de Freud. Activité de novembre 2023 à février 2024.*

**3362 ▀ Psychanalyse et littérature**

Animée par Marie-France LAMOINE

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : être curieux, intéressé, manifester un désir pour cette matière

- *La littérature et la psychanalyse sont deux "arts libéraux" qui s'éclairent l'une et l'autre, s'enrichissent et 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. Et pourquoi pas Littérature et Folie?*

**3370 ▀ Panorama de la psychologie aujourd'hui**

Animée par Dominique THOMAS

Le 1<sup>er</sup> lundi du mois de 14h à 16h

Salle 137

Niveau : intérêt pour la matière

- *Cycle pédagogique de 2 ans. 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. Cette approche se veut interactive entre les participants et est illustrée par des documents vidéo et des écrits qui suscitent la discussion.*

**3364 ▀ La correspondance littéraire**

Animée par Marie-France LAMOINE

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredis du mois de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Elle a ses vertus. Voltaire l'avait bien compris dans ses "Lettres philosophiques". Au XIX<sup>ème</sup> siècle, elle devient un genre à part entière. Elle est un autrement dit de l'oeuvre : miroir de la société, secrets d'alcôve inspireurs, atelier d'écriture, qui explique la genèse d'un roman. Les lettres de Nerval, Flaubert, Zola, Hugo, Verlaine, Stendhal ... sont un éclairage précieux. Au XX<sup>ème</sup> siècle, la correspondance des auteurs est un florilège de réflexions et confessions, partagées par Proust, Gide, Claudel, Artaud, Camus, Freud .... Elle prospère, elle éveille, elle révèle.*

**3390 ▀ Philosophie : l'âme et le corps**

Animée par Geneviève DUBOIS

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h30 à 12h

Salle 138

Niveau : Baccalauréat souhaité

- *Les rapports de l'âme et du corps ont un intérêt historique mais aussi philosophique. De l'âme, nous croyons spontanément former une idée, mais en réalité cette idée est plus ou moins confuse puisqu'elle nous conduit à penser l'âme comme spirituelle, immatérielle, voire indépendante du corps. Aujourd'hui, le neurobiologiste, le psychologue, ou le psychanalyste nous ont conduits à réfléchir sur les rapports du cerveau et de qu'on appelait "âme". Les rapports de l'âme et du corps sont donc à explorer. Ils nous réservent, depuis les Anciens jusqu'à Freud de belles et éclairantes surprises.*

**3410 ▀ L'esprit des lumières - 2ème année**

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h30 à 12h

Salle 138

Niveau : avoir assisté à la 1ère année en 2022/2023

▀ 2<sup>ème</sup> 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 ?*

**3430 ▀ L'esprit des lumières -3ème année**

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 10h30 à 12h

Salle 138

Niveau : avoir assisté aux cours de la 1ère et 2ème année du cycle

▀ 3<sup>ème</sup> 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.*

**3530 ▀ La Bible et sa culture**

Animée par Jean GABEL

Lundi de 16h05 à 17h30

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

## ▀ Semaines 1,3 et 5 : les Psaumes.

Semaines 2 et 4 : Les Paraboles.

*Ensemble nous lisons une oeuvre dans le respect de sa culture et de l'auteur qui nous l'offre, suivie d'échanges. Nous ouvrirons des livres, des psaumes et des paraboles avec la pédagogie de la transmission utilisée par chaque scribe. L'activité prend en compte les souhaits des participants et les connaissances les plus à jour des scientifiques sur le sujet.*

Assistant : Guy ROBIN

**3420 ▀ L'esprit des lumières - 1ère année**

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h à 15h30

Salle 138

Niveau : aucun, avoir de la curiosité pour le sujet

▀ 1<sup>ère</sup>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.*

**3450 ▀ La laïcité en France : une valeur menacée?**

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h à 15h30

Salle 131

Niveau : aucun, 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 ...*



**3540 ▀ La Bible et sa culture**

Animée par Jean GABEL

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h00 à 15h55

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Nous écouterons les différentes cultures signifiées dans la Bible par les scribes. Nous lirons l' A.T. d'Adam à David avec des fondements du vivant et de l' Histoire puis le N.T. des écrits de Paul à ceux de Jean où ces fondements sont réutilisés. Nous consulterons les savants du sujet et les structures littéraires offertes par chaque scribe pour préciser notre lecture.*

Assistant : Guy ROBIN

**3570 ▀ La civilisation slave (suite) - 2ème année**

Animée par Chantal DUVERGER

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois, de 10h40 à 12h

Salle 131

Niveau : culture générale moyenne

- ▀ *2<sup>ème</sup> année d'un cycle de 2 ans.  
Etude des divers territoires slaves et des formes de pouvoir et de culture.*

**3640 ▀ La littérature hébraïque - 3ème année**

Animée par Edgard MATTOU

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 138

Niveau : avoir suivi les deux premières années du cycle

- ▀ *3ème année d'un cycle de 3 ans.  
Littérature hébraïque: Bible hébraïque, Talmud, Prophétisme, Philosophie, Messianisme, La cabbale, La littérature rabbinique.*

**3560 ▀ La Bible et sa culture**

Animée par Jean GABEL

Les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h à 15h55

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Nous lirons l'A.T. de Salomon à Malachie et le N.-T. de Matthieu à Pierre. Les scribes sémites et hébreux jouent avec les mots. La place du mot dans le jeu précise le sens à donner au texte. L'anthropologie retrouve la trame pour la mémorisation de l'écrit. Nous consulterons les savants du sujet et les structures littéraires offertes par l'oeuvre pour préciser notre lecture.*

Assistant : Guy ROBIN

**3580 ▀ Histoire et civilisation du monde arabo-musulman**

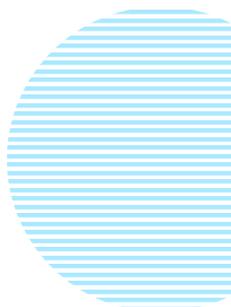
Animée par François DUMAS

Le 4<sup>ème</sup> lundi du mois de 14h à 15h20

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- ▀ *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.*



**3700 ■ A travers le cinéma**

Animée par Dominique FRABOULET  
4 jeudis dans l'année de 10h30 à 12h  
Salle 131  
Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *A travers le cinéma, nous examinerons les questions actuelles que se posent notre société. Comment les cinéastes nous confrontent à des situations que nous n'avons pas imaginées ou nous montrent ce que nous ne voulons pas voir.*  
Séances les 12/10 et 14/12/2023, 8/02 et 14/03/2024

**3850 ■ Généalogie pratique**

Animée par Maryvonne PLOQUIEN  
Mercredi de 9h30 à 11h45  
Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers  
Niveau : débutant

- *Ce cours d'initiation de 10 séances + 2 visites permet d'acquérir les bases nécessaires pour entreprendre sa généalogie familiale : les sources, leur exploitation, leur classement.*  
*Présentation des services d'archives gratuits sur Internet et en salles de lecture.*  
*Exercices pratiques en équipe.*  
*Cette activité demande régularité, investissement personnel et curiosité pour l'Histoire.*  
Séances du 4 octobre 2023 au 27 mars 2024.

Assistant : Jean-Pierre NIVELEAU

**3870 ■ Tourisme en camping-car**

Animée par Françoise FERBEUF  
Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 10h40 à 12h  
Salle 208  
Niveau : ouvert à tout public pratiquant le camping-car

- *Transmission de connaissances et d'expériences sur des aspects 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 d'octobre 2023 à mars 2024.

Assistant : Daniel JOULAIN

**3720 ■ Images/représentations - Histoire**

Animée par Alain TIREFORT  
Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois de 10h40 à 12h  
Salle 208  
Niveau : ouvert à tous

- *1ère année d'un cycle de 2 ans. Réflexion sur "l'image", son rapport à la réalité, et son utilisation par ou contre le pouvoir, à travers le temps et l'espace. Lire l'image et la soumettre à critique, approche de lecture-critique (concepts, codes sociaux-culturels, chromatiques, morphologiques...), avant d'aborder certains types d'images. Actualisation.*

**3860 ■ Généalogie**

Animée par Françoise FERBEUF  
Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14h à 15h30  
Salle 131  
Niveau : débutant

- *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 (octobre 2023 à mars 2024).*

**3872 ■ Le tourisme de son invention à sa mise en question**

Animée par Philippe VIOLIER  
Le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois de 15h45 à 17h15  
Salle 131  
Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Le tourisme de son invention à sa mise en question. Le tourisme, pratique sociale inventée au XVIII<sup>ème</sup> siècle en Europe, est devenu un genre commun de l'humanité. Comment expliquer cette expansion et cette diffusion dans le Monde? L'histoire du tourisme sera abordée en quatre étapes. Après l'analyse du sens du tourisme dans la civilisation industrielle, nous aborderons comment il est devenu de masse. La troisième étape s'intéressera à sa mondialisation tandis que la dernière interrogera sa pérennité face aux enjeux du dérèglement climatique.*  
Activité d'octobre 2023 à janvier 2024.

**3880 ■ Echanges autour de la Géopolitique**

Animée par Roger PILET

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h30 à 11h45

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *INFLUENCE DES FACTEURS GEOGRAPHIQUES, ECONOMIQUES ET CULTURELS SUR LA POLITIQUE DES ETATS. 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.*

Assistante : Béatrice STEPHAN

**3882 ■ Introduction à la géopolitique**

Animée par Roger PILET

5 jeudis dans l'année de 9h30 à 17h

Salle 120

Niveau : intérêt pour l'actualité nationale et internationale

- *Cinq séances dans l'année de 9h30 à 17h avec déjeuner convivial pour les participants. En partant d'une étude d'un article de presse, répondre à la question : qu'est-ce que la géopolitique, son histoire, ses acteurs. Maîtriser les notions de base. Identifier les méthodes d'analyses en géopolitique et travailler quelques exemples. Identifier vos pistes pour penser et réagir en géopolitique. Gestion des conflits en analyse géopolitique. Calendrier des séances : 19/10, 23/11, 25/01, 14/03 et 25/04.*

Assistante : Béatrice STEPHAN

**Participation de 125€ (5 repas à 25€) à régler à l'animateur à la première séance****3881 ■ Echanges autour de la géopolitique**

Animée par Gérard MEVEL

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h30 à 11h45

Salle 228

Niveau : Ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *ANALYSE DES RELATIONS INTERNATIONALES. Dans un monde où les équilibres sont en train de se modifier profondément, comprendre les enjeux, les forces et faiblesses, les objectifs des différents pays est essentiel pour analyser les évènements autrement que par le prisme des médias. Vous porterez un autre regard sur l'actualité et notre environnement, sur les échanges et enjeux internationaux. Pour cela, vous découvrirez des synthèses, des cartes, des informations sur l'histoire, la culture, l'économie, la religion, l'organisation des sociétés, les valeurs, l'éducation, les idéologies. Des présentations vous amèneront des éléments factuels pour prendre de la hauteur, vos réflexions enrichiront les échanges que nous aurons lors de ces ateliers. Vous pourrez même, si cela vous tente, présenter un sujet qui vous interpelle.*

Assistant : Pascal SZAPU

**3900 ■ La Chine / le monde chinois**

Animée par Yves DOLAIS

Le 2<sup>ème</sup> lundi du mois, de 10h30 à 12h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Objectif : comprendre la Chine d'hier, d'aujourd'hui et de demain. Chaque séance sera consacrée à un thème soit culturel, soit sociétal, soit géopolitique, soit juridique, soit économique.*

**3950 ■ Comment fonctionne la V<sup>ème</sup> République?**

Animée par Hervé RIHAL

Jeudi de 16h à 17h30

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *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).*



# INFORMATIQUE

26 activités

<b>Activité</b>	<b>Code activité</b>	<b>Page</b>
Retouche photos	4080 à 4100	29
Premiers pas en informatique	4170 à 4173	29
Tableurs	4176 à 4177	30
Utilisation d'un MAC	4510 à 4535	31
Utilisation d'un iPhone	4540 à 4560	32
Utilisation d'un SmartPhone	4590 à 4596	33
Autres	4180, 4350, 4410	



**4080 ■ Retouches photos, montage diaporama**

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Mardi de 9h à 10h30

Salle 330

Niveau : bonne connaissance des outils informatiques (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). Programme identique à l'activité 4090.

Assistante : Annette FERRE

**Participation spécifique : 14 €****4095 ■ Présentation et retouche photos - 1ère année**

Animée par Jose BAEZA

Jeudi de 16h à 17h30

Salle 330

Niveau : bonne connaissance des outils informatiques sous Windows

**NOUVEAU**

- A l'aide du logiciel Photo Filtre 7, apprendre à retoucher une photo numérique, pour la rendre attractive. Finaliser la présentation dans un cadre de(s) photo(s). Ce cours alterne partie théorique et mise en pratique sur un poste informatique. Possibilité de poursuivre les exercices chez soi car logiciel gratuit.

**Participation spécifique : 14 €****4170 ■ Premiers pas en informatique (Windows)**

Animée par Jean DUSSINE

Mercredi 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 clef USB. Programme identique à l'activité 4171. Activité d'octobre 2023 à la mi février 2024.

**Participation spécifique : 14 €****4090 ■ Retouches photos, montage diaporama**

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Mardi de 10h30 à 12h

Salle 330

Niveau : bonne connaissance des outils informatiques (Windows)

## ■ Cycle pédagogique de 2 ans.

Idem texte activité n°4080, programme identique.

Assistante : Annette FERRE

**Participation spécifique : 14 €****4100 ■ Perfectionnement présentation photos, diaporama**

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Vendredi de 10h à 11h30

Salle 330

Niveau : avoir suivi un des cours suivants : 4060, 4070, 4080, 4090

- Maitriser Photo Filtre 7 afin de mieux présenter des photos, des montages photos, des pêle mêles.

Assistante : Monique HAMON

**Participation spécifique : 14 €****4171 ■ Premiers pas en informatique (Windows)**

Animée par Jean DUSSINE

Mercredi 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 clef USB. Programme identique à l'activité 4170. Activité de mars à juin 2024.

**Participation spécifique : 14 €**

**4172 ▀ Premiers pas en informatique sur ordinateur portable (Windows)**

Animée par Jean DUSSINE

Mercredi de 15h à 15h50

Salle 329

Niveau : 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).

Programme identique à l'activité 4173.

Activité d'octobre 2023 à la mi février 2024.

**4176 ▀ Initiation Excel**

Animée par Andre DECARIS

Lundi de 10h30 à 12h

Salle 329

Niveau : connaissance de l'environnement Windows

- Apprendre à manipuler le tableur Excel : environnement de travail, présentation et organisation des données, création de formules, fusion de cellules, filtres, tris et fonctions simples.

Participation spécifique : 14 €

**4180 ▀ Initiation au codage en python**

Animée par François DISDIER

Les 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h à 15h30

Salle 137

Niveau : savoir télécharger et archiver des fichiers

- Découvrir les notions essentielles : variables, structures de contrôle (branchements, boucles), etc.

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

**4173 ▀ Premiers pas en informatique sur ordinateur portable (Windows)**

Animée par Jean DUSSINE

Mercredi de 15h à 15h50

Salle 329

Niveau : 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).

Programme identique à l'activité 4172.

Activité de mars à juin 2024.

**4177 ▀ "Home tableur" sur PC portable**

Animée par Michel DUGAST

Lundi de 10h30 à 12h

Salle 137

Niveau : avoir suivi l'activité 4176 en 2022/2023 ou compétences tableur Windows

- Après les rappels de base sur la prise en main d'un tableur, créer des applications utiles à la vie quotidienne : recettes de cuisine, check-list interactive, plannings, budget et suivi des dépenses du foyer, gestion de cave, tableau d'amortissement d'emprunts, aide à la décision, gestion de carnet d'adresse ... Prévoir d'apporter son PC portable à chaque cours (pas de tablette, pas de Mac).

Activité d'octobre 2023 à mars 2024.

**NOUVEAU****4350 ▀ Bricolage informatique**

Animée par Bernard ANNIC

Jeudi de 14h à 15h30

Salle 329

Niveau : 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 : Jean-Claude GUILBAULT

**4410 ■ Montage vidéo sur PC**

Animée par Pierre COUPARD

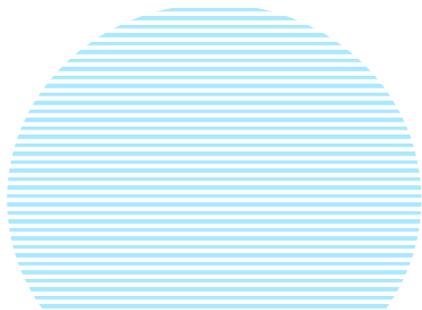
Mardi de 14h30 à 16h30

Salle 330

Niveau : avoir un ordinateur, un matériel de prises de vues et le logiciel Pinnacle Studio

- *Découvrir les principales fonctions d'un logiciel de montage vidéo: Pinnacle Studio 22 à 25 ou 27.*

**Participation spécifique : 14 €**

**4511 ■ MAC - Exploration des applications courantes**

Animée par Paul KIRITZE TOPOR

Mercredi de 10h40 à 12h

Salle 208

Niveau : suite de l'activité 4510

- *Les bases fondamentales doivent être acquises (suite de l'activité "Initiation") ou une bonne pratique du Mac est nécessaire. Avoir un Mac avec système récent et ne pas venir avec son ordinateur. Cette seconde année va permettre d'approfondir les principales fonctions vues en 1ère année, et aborder et explorer les applications vues ou non vues en 1ère année : Messageries, Navigateurs Internet, Bureautique, Photos, Notes ...*

*Les séances se déroulent en visio-projection sur grand écran à partir de l'ordinateur de l'animateur.*

Assistante: Danielle LIAIGRE

**Participation spécifique : 15 €**

**4510 ■ Initiation MAC pour débutants**

Animée par Paul KIRITZE TOPOR

Mercredi de 9h à 10h20

Salle 208

Niveau : débutant ou cherchant à reprendre les bases d'utilisation de son Mac

- *1ère année d'un cycle d'apprentissage possible sur 3 ans.*

*L'année "Initiation Mac" s'adresse à tout débutant désireux d'acquérir les bases et fonctions essentielles du maniement de son ordinateur Mac ou ayant une pratique "sommaire" et désireux d'apprendre à bien, mieux, utiliser son ordinateur. Les séances se déroulent en visio-projection sur grand écran à partir de l'ordinateur de l'animateur. Posséder un Mac avec système récent.*

Assistante: Danielle LIAIGRE

**Participation spécifique : 15 €**

**4520 ■ Approfondissement MAC**

Animée par Alain ROUZAUD

Mardi de 14h à 15h30

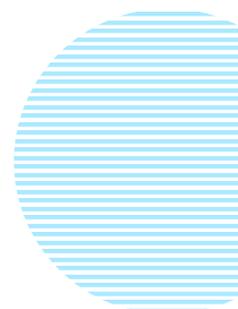
Salle 131

Niveau : avoir suivi l'activité 4511 ou avoir une bonne maîtrise de l'utilisation d'un MAC.

- *Les cours se déroulent avec vidéo-projecteur sur grand écran. il s'agira d'une approche libre en fonction de questions des participants à regrouper par thème. Objectif : approfondir l'utilisation de son Mac avec continuité des autres domaines Apple (iDevices). Un MAC ou MacBook récent est recommandé (dernière version de MacOS) mais ne pas venir avec son ordinateur.*

Assistant : Paul KIRITZE-TOPOR

**Participation spécifique : 15 €**



**4535 ■ Multimédia MAC - photos et musique**

Animée par Alain ROUZAUD

Lundi de 15h40 à 17h15

Salle 131

Niveau : pas de débutant

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

*Cette activité concerne l'application Photos et l'application Musique iCloud avec Apple Music en alternance.*

*1) Photos, étude approfondie des principales fonctionnalités : amélioration de photos en interne, extensions pour des livres, calendriers*

*2) Musique principales fonctionnalités avantages (et inconvénients) de l'abonnement à Apple Music. Nécessité de bien maîtriser le système Mac.*

**Participation spécifique : 15 €****4540 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - initiation**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h à 15h15

Salle 138

Niveau : utilisateurs de fraîche date iPhone ou iPad APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS16. 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. Chaque cours sera précédé de l'envoi d'une vidéo thématique du jour. Programme identique à l'activité 4541.*

Assistante : Joëlle FOUCAULT

**Participation spécifique : 15 €****4541 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - initiation**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 15h45 à 17h

Salle 138

Niveau : utilisateurs de fraîche date iPhone iPad APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS16.*

*Chaque cours sera précédé de l'envoi d'une vidéo thématique du jour. Programme identique à l'activité 4540.*

Assistante : Joëlle FOUCAULT

**Participation spécifique : 15 €****4550 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - maîtrise**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h à 15h15

Salle 138

Niveau : utilisateurs justifiant d'une expérience certaine iPhone iPad APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 16 ou iPad os16.*

*Destiné aux utilisateurs ayant suivi la 1ère année Initiation ou justifiant d'une expérience certaine dans l'utilisation de ces appareils exclusivement. Les thèmes sont les mêmes que pour la 1ère année mais traités de façon plus approfondie.*

*Objectif : maîtriser l'utilisation de bon niveau de ces appareils.*

*Chaque cours sera précédé de l'envoi d'une vidéo thématique du jour.*

*Programme identique à l'activité 4551.*

**Participation spécifique : 15 €**

**4551 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - maîtrise**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 15h45 à 17h

Salle 138

Niveau : utilisateurs justifiant d'une expérience certaine iPhone iPad APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 16 ou iPad os16. Chaque cours sera précédé de l'envoi d'une vidéo thématique du jour. Programme identique à l'activité 4550.*

**Participation spécifique : 15 €**

**4590 ■ Adopte un Smartphone - débutant**

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 14 h à 15 h

Salle 329

Niveau : ouvert à tous

- *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). Programme identique à l'activité 4591. Activité en 10 séances à partir du 3 octobre 2023.*

**4591 ■ Adopte un Smartphone - débutant**

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 15 h15 à 16 h 15

Salle 329

Niveau : ouvert à tous

- *Programme identique à l'activité 4590. Activité en 10 séances à partir du 03 octobre 2023.*

**4596 ■ Active ton Smartphone**

Animée par Jean-Louis VAREILLE

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredis du mois de 14h à 15h30

Salle 137

Niveau : débutant

- *Faire connaissance avec son téléphone, le paramétrer, apprendre à utiliser les fonctionnalités et applications telles que la messagerie, le GPS, la photo, naviguer sur internet ou encore WhatsApp et Skype. Les participants devront venir avec un téléphone Android (les iPhone ne sont pas concernés par cette formation).*

**4560 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - perfectionnement**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Mardi de 15h40 à 17h

Salle 208

Niveau : bon niveau d'utilisation iPhone iPad APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 16 ou iPadOS 16. Cet atelier aura lieu chaque semaine soit un total de 30 cours. Destiné aux utilisateurs ayant suivi la 2ème année Maîtrise ou justifiant d'une expérience certaine dans l'utilisation de ces appareils exclusivement. 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. 1er trimestre : le système APPLE IOS et IPADOS et les applications de communication. 2ème trimestre : Photos videos et montages. 3ème trimestre : Bureautique APPLE Numbers, Pages, Keynote. Chaque cours sera précédé de l'envoi d'une vidéo thématique du jour.*

Assistants : Paul KIRITZE-TOPOR et Alain ROUZAUD

**Participation spécifique : 15 €**

**4592 ■ Adopte un Smartphone - niveau 1**

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 16h30 à 17h30

Salle 329

Niveau : avoir suivi le niveau débutant précédemment

- *Pour les personnes qui savent téléphoner, envoyer des sms, photos mais qui veulent approfondir le paramétrage du téléphone. Les participants devront venir avec leur téléphone Android (moins de 5 ans). Activité en 10 séances à partir du 3 octobre 2023.*

**NOUVEAU**



# SCIENCES

19 activités

## Activité

Astronomie  
Géologie  
Génie civil  
Communication  
Œnologie  
Autres

## Code activité

4640 à 4665  
4700 à 4710  
4720 à 4723  
4730 à 4740, 4840  
4760 à 4761  
4750, 4752, 4860, 4870

## Page

35  
35  
36  
36  
38



**4640 ▀ Cosmographie**

Animée par Youri GAUTIER

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h45 à 11h45

Salle 131

Niveau : aucune connaissance particulière

- *Activité à cycle de 2 ans. Exposition des mouvements des corps célestes et leurs conséquences. Séances du 08/11/2023 au 10/04/2024.*

**4660 ▀ Notre système solaire**

Animée par Jean-Luc JOVELIN

Les 2<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Les sondes spatiales ainsi que les engins robotisés lancés ces dernières décennies ont largement contribué à la connaissance des planètes et des lunes de notre système solaire. Pour mémoire, la découverte des anneaux de JUPITER par la sonde VOYAGER1 date de 1979. Nous détaillerons avec précision les caractéristiques physiques (vitesse, périodicité, masse, taille...) des huit planètes du système solaire et de leurs lunes associées.*

**4700 ▀ Géologie de l'Anjou**

Animée par Françoise MAROT

Le 1<sup>er</sup> mardi du mois de 14h à 15h30

Activité en visioconférence

Niveau : ouvert à tous

- *La première séance (03 octobre 2023 - salle 208) sera en présentiel à l'uatl pour faire connaissance puis l'activité se déroulera en visioconférence. 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.*



Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

**4650 ▀ La conquête et l'aventure spatiale**

Animée par Jean-Luc JOVELIN

Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 9h à 10h20

Salle 131

- *Nous détaillerons les grandes étapes de la course à l'Espace entre américains et soviétiques dans les années 70 ; ainsi que les hommes qui ont contribué à la réalisation de ces exploits technologiques (1er Homme dans l'Espace, première sortie extravéhiculaire, premier Homme sur la Lune,...). Nous retracerons également les accidents mortels dus à la Conquête Spatiale (accident au sol, accidents en vols).*

**4665 ▀ L'espace, quelle histoire !**

Animée par Pierre VERNIZZI

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 9h à 10h30

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *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.*

**4710 ▀ Initiation à la géologie**

Animée par Daniel DÉPREZ

Les 2<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> 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 2023-2024, sera enseignée à nouveau la 3<sup>ème</sup> année, dont les conférences s'articuleront autour de deux grands thèmes :*
  - les déformations de la croûte terrestre et la formation des chaînes de montagne.
  - l'évolution du relief terrestre; érosion et sédimentation; les paysages en fonction de la géologie.

**4720 ▀ L'art de construire son habitat**

Animée par Serge LAYCURAS DES ALLOIS

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Depuis la nuit des temps l'homme a su utiliser son intelligence pour faire sien les matériaux que la nature lui offrait pour construire son habitat, la terre, la pierre, le bois, la paille, le bambou et d'autres issus de la transformation des premiers qu'il a su inventer et mettre en oeuvre. Quels systèmes constructifs vernaculaires ou plus contemporains en ont découlé et comment ont-ils su s'adapter aux exigences de notre temps ? Y apporter quelques réponses est l'objet de cette activité (power-point et maquettes).*

**4723 ▀ Les ouvrages contemporains du génie civil**

Animée par Serge LAYCURAS DES ALLOIS

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Chaque jour nous utilisons ou empruntons de grandes réalisations du génie civil des XX et XXI siècle sans s'interroger sur leur construction. Avec quelles techniques, quels moyens, quelles méthodes, quels hommes ont été bâti cet environnement quotidien, les premières lignes de métro, les grands barrages hydrauliques en montagne et dans le monde, l'usine marée motrice de la Rance, les ponts en acier et ceux en béton armé ou en béton précontraint, les grands viaducs autoroutier, le tunnel sous la Manche, les ponts suspendus et les ponts haubanés, les centrales nucléaires ou solaires.*

*La liste n'est pas exhaustive et peut s'adapter aux auditeurs et varier d'une année sur l'autre (power-point et maquettes).*

**4722 ▀ Les ouvrages du génie civil du passé**

Animée par Serge LAYCURAS DES ALLOIS

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Entre histoire des hommes, contextes historiques et évolutions des techniques, les grands ouvrages passés du génie civil nous stupéfient par l'intelligence des hommes qui les ont réalisés en regard des moyens dérisoires de leur temps. Des ponts de bois à ceux en pierre, puis en ossatures métalliques rivetées, des canaux nationaux et intercontinentaux, des ouvrages ferroviaires pour franchir les Alpes et les immensités de la jeune Amérique mais aussi les admirables constructions romaines et les chantiers démesurés des cathédrales la liste n'est pas exhaustive et peut s'adapter aux auditeurs et varier d'une année sur l'autre (power-point, maquettes et outils)*

**4730 ▀ Les moyens de communication**

Animée par Philippe SOURISSEAU

Lundi de 14h à 15h25

Salle 317

Niveau : avoir quelques notions de sciences physiques et être curieux

- *Thème : du télégraphe à la communication instantanée, de l'évolution de l'informatique et de ses périphériques à l'informatique quantique, de l'internet et de ses utilisations. Nous vous informons sur les principes physiques mis en application, l'histoire de ces découvertes, de leurs applications techniques et du principe de leur fonctionnement. Toutes ces évolutions nous conduisent 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 notre vie ?*



**4740 ▀ Des algorithmes à l'intelligence artificielle**

Animée par Philippe SOURISSEAU

Lundi de 15h35 à 17h

Salle 317

Niveau : avoir quelques notions de sciences physiques et être curieux

- ▀ *Ces inventions qui ont transformé notre monde : des algorithmes à l'intelligence artificielle. Thème : de l'automatisme vers les systèmes intelligents (la ville intelligente, robots ...) et l'intelligence artificielle (ses fonctionnements, ses limites ...). 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 ?*

**4750 ▀ Radioactivité : de l'atome à la centrale nucléaire**

Animée par Hervé LE MORVAN

Le 3<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 16h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- ▀ *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.*

**4748 ▀ Quelles énergies pour demain ?**

Animée par Jean-Charles ABBE

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- ▀ *Les problèmes énergétiques revêtent une importance majeure et l'environnement géopolitique actuel les rend encore plus préoccupants. L'atelier propose de dresser les bilans actuels, de définir les enjeux, de passer en revue les différentes options et les scénarios actuellement retenus de façon à fournir à l'auditeur les éléments de base d'une réflexion approfondie à propos de ce grand défi. Conversation sur des sujets d'actualité avec ou sans support.*

**4752 ▀ Evolution : comprendre le vivant**

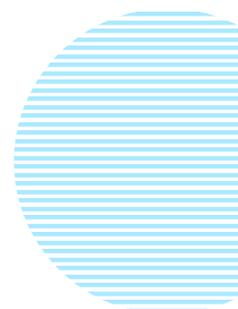
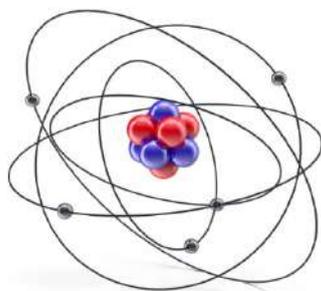
Animée par Hervé LE MORVAN

Le 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 14h à 16h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- ▀ *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.*



**4760 ▀ Oenologie (1er groupe)**

Animée par Philippe FERBEUF

Le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 9h à 10h20

Salle 37

Niveau : initiation

- *Acquérir une connaissance pratique en oenologie. 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. Programme identique à l'activité 4761.*

Assistant : Armand DJIMET-BABOUN

**4761 ▀ Oenologie (2ème groupe)**

Animée par Philippe FERBEUF

Le 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h40 à 12h

Salle 37

Niveau : initiation

- *Programme identique à l'activité 4760. Une participation financière de 3 à 5 euros sera demandée à chaque séance selon le coût des vins présentés. Programme identique à l'activité 4760.*

Assistant : Armand DJIMET-BABOUN

**4840 ▀ L'intelligence artificielle et nous**

Animée par Christian PASCO

Les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredis du mois de 14h15 à 15h45

Salle 138

Niveau : bases en informatique et connaissances scientifiques - Désir de connaître

- *Que l'on veuille ou non, l' IA n'est plus une option mais apparaît aujourd'hui incontournable. Après une (re) découverte de ce qu'est l' IA aujourd'hui, son histoire, ses objectifs, ses approches, ses techniques, ses domaines de recherche, les utilisations actuelles, ses promesses, ses dangers, ses enjeux, nous nous interrogeons sur la place que prendra dans nos vie l' IA. Va t-elle remplacer l'homme ? Comment l'humain va t-il coopérer avec l' IA ? Aura t-elle un impact sur l'intelligence humaine ?*

**4860 ▀ Mathématiques au collège**

Animée par Martine LEMERCIER-GRANRY

Mardi de 14h à 15h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- *Malgré la performance de nos outils informatiques: qu'est-ce qu'une fraction, un nombre premier ? Que me rappellent Thalès et Pythagore ? et la trigonométrie (sinus, cosinus, tangente) ? ... Les identités remarquables et les racines carrées ? ... Juste avoir envie de ... dans la joie de se retrouver et la bonne humeur.*

**4870 ▀ Le rôle de la conscience dans notre rapport au monde**

Animée par Pascal MESPOUILLE

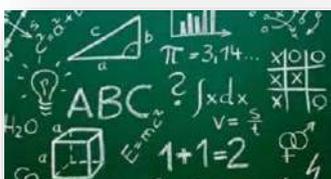
Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h30 à 12h

Salle 317

Niveau : ouvert à tous ceux que le sujet intéresse

- *La conscience, longtemps discutée par les philosophes, bénéficie d'une approche scientifique, récente, méconnue, qui bouleverse nos intuitions et apporte des éclairages étonnants sur nos perceptions de l'environnement. L'atelier, ouvert à tous ceux que le sujet intéresse, se propose de parcourir ces travaux et de mieux en comprendre les conséquences, avec leurs implications dans nos relations aux autres et au monde. Première séance en janvier 2024.*

Assistante : Laurence POIRISSE





# ARTS ET DANSES

55 activités

## Activité

Photographie

Danses

Musique / Chants

Dessin / Peinture

Théâtre / Art du cirque

## Code activité

5010 à 5020

5100 à 5260

5280 à 5491

5500 à 5590

5700 à 5750

## Page

40

40

42

45

46



**5010 ■ Photographie - prise de vue**

Animée par Gilles DUBILLOT

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h à 15h50

Salle 228

Niveau : ouvert à tous, venir avec son appareil photo numérique 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 du 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.*

Programme identique à l'activité 5020.

Assistants: Claude DOMINAULT et Annick LE BARILLEC

**5100 ■ Danses folk et traditionnelles**

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 : sautillés, valse, polka...

- *Apprentissage de :- danses folk pratiquées en bal folk, - danses traditionnelles de France et d'ailleurs.*

Assistant : Jack DRONIOU

**5115 ■ Danses en lignes - 2<sup>ème</sup> année**

Animée par Henri LE BLOAS

Mardi de 14h à 15h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi la 1<sup>ère</sup> année en 2022/2023

- *2<sup>ème</sup> année d'un cycle de 4 ans. Acquisition de danses collectives en lignes sur des rythmes de Cha-cha, Rumba, Tango, Valses, Rock and roll, Foxtrot, Quickstep, Disco ...*

Assistante : Jacqueline MARTIN

**5130 ■ Danses en lignes - 1<sup>ère</sup> année**

Animée par Henri LE BLOAS

Mardi de 16h à 17h30

Salle 322

Niveau : débutant

- *1<sup>ère</sup> année d'un cycle de 4 ans. Acquisition de danses collectives en lignes sur des rythmes : de Cha-Cha, Rumba, Tango, Rock and Roll, Valses, Mambo, Disco...*

Assistante : Annette FERRE

**5020 ■ Photographie - prise de vue**

Animée par Gilles DUBILLOT

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h à 15h50

Salle 228

Niveau : ouvert à tous, venir avec son appareil photo numérique et son mode d'emploi

- *Programme identique à l'activité 5010.*

Assistants : Claude DOMINAULT et Annick LE BARILLE

**5110 ■ Danses de salon - perfectionnement**

Animée par Henri LE BLOAS

Vendredi de 14h à 15h45

Salle 322

Niveau : avoir de bonnes connaissances en danses de salon

- *Poursuivre les apprentissages des chorégraphies apprises pendant le cycle de 4 ans sur des rythmes de Cha Cha, Tango, Paso Doble, Rumba, Samba, Valses, Quickstep, Rock and roll, Lindy Hop.*

Assistante : Catherine HUET

**5120 ■ Danses en lignes - 4<sup>ème</sup> année**

Animée par Henri LE BLOAS

Vendredi de 16h à 17h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi les trois premières années du cycle

- *4<sup>ème</sup> année d'un cycle de 4 ans. Acquisitions de danses collectives en lignes sur des rythmes de Cha-Cha, Rumba, Tango, Rock and Roll, Valses, Foxtrot, Quickstep, Samba, Disco...*

Assistante : Jacqueline MARTIN

**5135 ■ Danses en lignes - perfectionnement**

Animée par Henri LE BLOAS

Salle 322 : 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis de 14h à 15h30Salle 229 : 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis de 14h à 15h30

Niveau : avoir suivi le cycle de 4 ans de danses en lignes

- *Reprises des danses du cycle de 4 ans et apprentissage de nouvelles danses de niveau avancé.*

Assistante : Catherine HUET

**5140 ▪ Danses de salon - 2ème année**

Animée par Henri LE BLOAS

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 15h45 à 17h30

Salle 229

Niveau : avoir suivi la 1ère année du cycle

- *Ce cours est aussi ouvert aux personnes seules. Apprentissage en couples de chorégraphies de danses de société sur des rythmes de Cha-cha, Paso doble, Tango, Rumba, Valses, Rock and Roll, Samba, ...*

**5160 ▪ Danse ancienne Floridanse**

Animée par Francine POULIZAC

Jeudi de 15h30 à 17h45

Salle 322

Niveau : intermédiaire

- *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 ...*

**5180 ▪ Danses en lignes - 2ème année**

Animée par Josiane THIBOLT

Mardi de 10h30 à 12h

Maison de quartier des Hauts de St Aubin

2 rue Daniel Duclos, Angers

Niveau : avoir suivi la 1<sup>ère</sup> année du cycle

- *2ème année d'un cycle de 3 ans. Révision des danses apprises et apprentissage de nouvelles danses.*

Assistant : Guy ROUILLARD

**5200 ▪ Danses en lignes - Perfectionnement**

Animée par Josiane THIBOLT

Lundi de 9h à 10h30

Maison de quartier des Capucins (idem act. 5170)

Niveau : avoir participé aux 3 années précédentes

- *Année de perfectionnement après le cycle de 3 ans. Révision des danses déjà apprises et acquisition de nouvelles danses.*

Assistant : Guy ROUILLARD

**5220 ▪ Danses USA**

Animée par Josiane THIBOLT

Mercredi de 9h à 10h30

Salle Jean Macé N°3

106 à 110 rue du Pré Pigeon, Angers

Niveau : savoir se repérer dans l'espace

- *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

**5150 ▪ Danses de salon - 3ème année**

Animée par Henri LE BLOAS

Lundi de 15h à 16h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi la 2ème année du cycle de 4 ans

- *Ce cours est aussi ouvert aux personnes seules. Apprentissage en couples, de chorégraphies de danses de société sur des rythmes de Cha Cha, Paso Doble, Tango, Rumba, Valses, Rock and Roll ...*

**5170 ▪ Danses en lignes - 1ère année**

Animée par Josiane THIBOLT

Lundi de 10h30 à 12h

Maison de quartier des Capucins

36 rue des Capucins, Angers

Niveau : débutant

- *1ère année d'un cycle de 3 ans. Apprentissage des pas de bases de la danse en ligne.*

Assistant : Guy ROUILLARD

**5190 ▪ Danses en lignes - 3ème année**

Animée par Josiane THIBOLT

Mardi de 9h à 10h30

Maison de quartier des Hauts de St Aubin

2 rue Daniel Duclos, Angers

Niveau : avoir fait les 2 années précédentes

- *3ème année d'un cycle de 3 ans. Révision des danses apprises et acquisition de nouvelles danses.*

Assistant : Guy ROUILLARD

**5210 ▪ Pratique de danses en lignes**

Animée par Josiane THIBOLT

Mercredi de 10h30 à 12h

Salle Jean Macé N°3

106 à 110 rue du Pré Pigeon, Angers

Niveau : avoir participé au cycle de 4 années

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

Assistant : Guy ROUILLARD

**5230 ▪ Danses folk et traditionnelles**

Animée par Léone PAPIN

Mardi de 16h10 à 17h30

Salle 229

Niveau : moyen et avancé. Sens du rythme et de l'orientation, connaître les pas de base : sautillés, valse, polka...

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

Assistante: Bernadette BRIZION

**5240 ■ Danses de couples - débutant**

Animée par Catherine ALIX

lundi de 16h à 17h

Salle 229

Niveau : débutants (ou faux débutants) ayant eu une initiation récente ou lointaine mais souhaitant consolider leurs acquis

- *S'inscrire OBLIGATOIREMENT à deux pour l'année entière.*

*Apprentissage de chorégraphies simples de danses en couples proposé par un couple d'enseignants (vingt ans de pratique). Travail sur des rythmes de valse, rock, paso doble, cha cha cha et tango standard puis découverte d'autres danses qui seront poursuivies les années suivantes.*

Assistant : Pierre-Yves DISANT

**5260 ■ Contredanse Anglaise**

Animée par Francine POULIZAC

lundi de 14h à 16h

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

**5330 ■ Musique flûte à bec**

Animée par Jean-Marie GALISSON

Mercredi de 15h30 à 16h45

Salle 120

Niveau : moyen

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

**5350 ■ Musique flûte à bec**

Animée par Jean-Marie GALISSON

Mercredi de 16h45 à 17h30

Salle 120

Niveau : débutant

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

**5250 ■ Danses de couples - perfectionnement**

Animée par Catherine ALIX

Lundi de 17h à 18h

Salle 229

Niveau : posséder des bases en danses de couples

- *S'inscrire OBLIGATOIREMENT à deux pour l'année entière.*

*Perfectionnement des apprentissages en danses de couples assuré par un couple d'enseignants (vingt ans de pratique) et découverte de nouvelles chorégraphies et de nouvelles danses (rumba, salsa, tango argentin ...)*

Assistant : Pierre-Yves DISANT

**5280 ■ Fado, chants et guitare classique**

Animée par Maria De Lourdes PEREIRA

mardi de 15h à 17h

Salle 317

Niveau : savoir chanter et être motivé

- *Apprendre à chanter le Fado en portugais accompagné par les instruments idoines (guitare portugaise et guitare classique). En fonction des besoins, compléments d'explications sur la langue et la prononciation du portugais, préparation des guitaristes classique à l'accompagnement.*

Assistant : Jacques PETEUL

**5340 ■ Musique flûte à bec**

Animée par Jean-Marie GALISSON

Mercredi de 14h à 15h30

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.*

**5360 ■ Musique folk**

Animée par Patrice GRIFFON

Vendredi de 9h45 à 12h

Salle 322

Niveau : maîtrise de l'instrument

- *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

**5370 ■ Rencontres guitaristiques**

Animée par Philippe CHALLIOL

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 120

Niveau : connaître et pratiquer les accords de base et les rythmes courants sur guitare classique ou acoustique

- *Permettre à chacun, grâce à des échanges d'expérience et de savoir-faire au sein d'un groupe de 6 à 8 guitaristes, d'améliorer son jeu, d'élargir son répertoire, de jouer à plusieurs (éventuellement en chantant), de s'habituer à jouer en public. Préparer une présentation publique en fin d'année. Programme identique à l'activité 5372.*

Assistants : Alain BOURGEOIS et Lionel PAPOT

**5416 ■ Une heure à l'Opéra**

Animée par Eliane LECOEUR

Jeudi de 9h à 10h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Une oeuvre par séance. Présentation d'un Opéra : compositeur, circonstances de composition, synopsis, audition des principaux extraits.*

**5426 ■ Solfège - niveau 1**

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 9h à 10h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Apprentissages de base : lecture clés de sol, de fa.*

**5435 ■ Solfège - niveau 3**

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 10h à 11h

Salle 235

Niveau : priorité aux adhérents inscrits à l'activité 5435 en 2022/2023

- *Suite du cycle d'apprentissage, ouvert aux adhérents ayant des bases de solfège (clés de sol et de fa) rythmes binaires et ternaires. Etude des bases à savoir : clé de sol, clé de fa, 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. Les modes mineurs et majeurs.*

**5372 ■ Rencontres guitaristiques**

Animée par Philippe CHALLIOL

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 120

Niveau : connaître et pratiquer les accords de base et les rythmes courants sur guitare classique ou acoustique

- *Programme identique à l'activité 5370.*

Assistants : Alain BOURGEOIS et Lionel PAPOT

**5420 ■ Connaissance de la musique**

Animée par Eliane LECOEUR

Jeudi de 10h à 11h

Salle 235

Niveau : activité réservée en priorité aux adhérents ayant suivis les 4 années précédentes

- *Epoque Romantique (2ème partie) de Brahms à la période moderne.*

**5430 ■ Solfège - niveau 2**

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 11h à 12h

Salle 235

Niveau : avoir suivi l'activité 5430 en 2022/2023

- *Apprendre à lire les clés de Sol et de Fa. Les rythmes binaires, ternaires. Les tonalités majeures, mineures, les degrés de la gamme....*

**5440 ■ Solfège supérieur**

Animée par Eliane LECOEUR

Jeudi de 11h à 12h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous ayant déjà quelques années de solfège (lecture clés de sol et de fa)

- *Peaufiner la lecture en clés de sol et de fa, mesures binaires, ternaires, transposition. Travail sur l'acuité auditive.*

**5450 ■ Chant choral**

Animée par Gérard LABROSSE

Vendredi de 9h15 à 11h45

Salle 208

Niveau : ouvert à tous ceux qui aiment chanter dans tous les registres

- *Travail vocal. Apprentissage du rythme et des NUANCES. Chants très variés, depuis la Renaissance, Baroque, Classique, Romantique, Folk jusqu'aux variétés contemporaines et étrangères. Tous les goûts et les genres sont revisités. Bonne humeur et assiduité demandées.*

Assistantes : Catherine FAUCHEUX et Sylvie VANDEMOORTELE

**5460 ■ Ecoutes musicales comparées**

Animée par Bruno MANTELLI

Les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> vendredis du mois de 10h à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

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

**5491 ■ Jeu de flûte de bambou**

Animée par Elisabeth RETHORE

Vendredi de 14h à 15h30

Salle 122

Niveau : avoir construit sa flûte en bambou

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

**5455 ■ Atelier chant choral**

Animée par Tinou LEGRAND

Mardi de 9h30 à 12h

Salle 208

Niveau : être motivé

- *"On ne chante pas seul ou pour soi, mais avec les autres et pour les autres". Une séance comporte échauffement et travail de la voix, apprentissage des chants à 3 ou 4 voix mixtes, révision des chants acquis. Programme de variété française avec préparation de la participation à des évènements et concerts sans partition.*

*Organisation : semaines paires : 9h30 à 11h30 travail de toute la chorale. Semaines impaires : travail en pupitres de 9h à 11h et de 11h à 12h30.*

Assistants : Claude BERNARD et Sakina NADIR

**Participation spécifique : 10 €****5490 ■ Construction et jeu de flûte de bambou**

Animée par Elisabeth RETHORE

Vendredi de 15h30 à 17h30

Salle 122

Niveau : beaucoup de destérité

**NOUVEAU**

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

**Participation spécifique : 15 €**

**5500 ■ Aquarelle**

Animée par Jean-Claude BELLANGER

Mardi de 14h à 16h

Salle 235

Niveau : bon niveau de dessin

- *Aquarelle, gouache.*

Assistante : Sylvie PINEAU

**5510 ■ Dessin et peinture**

Animée par Raymonde PILARD

Les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14h à 17h30

Salle 229

Niveau : tous niveaux, envie de chercher à créer...

- *Le dessin (la perspective- le trait- les valeurs- la composition) ; la couleur( les harmonies - la touche ) ; approchede quelques mouvements dans la peinture (fin XIXème à XXème).*

*Objectifs : savoir dégager l'essentiel, savoir interpréter, savoir travailler en autonomie.*

*Sujets proposés : croquis et exercices préparatoires, natures mortes - portraits - modèle vivant (3 séances).*

Assistants : Eliane BONNAURE et Hamid YANTOURI

**Participation spécifique : 20 €****5530 ■ Modèle vivant**

Animée par Bérangère DUFOUR MARIOTAT

Mardi de 9h à 12h

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *Cycle d'apprentissage. Observer et traduire le réel et utiliser différentes techniques.*

Assistants : Michel MANCEL et Jean-Pierre MONRIGAL

**Participation spécifique : 160 €****5570 ■ LABO recherche en abstraction picturale**

Animée par Sophie MENUAU

Mercredi de 9h à 12h

Salle 235

Niveau : confirmé, pas de débutant

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

Assistante : Gabrièle BERNARDY de SIGOYER

**5520 ■ Dessin, Peintures Figuratifs**

Animée par Roland CHRETIEN

Vendredi de 9h à 12h

Salle 229

Niveau : bases de dessin souhaitées

- *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 : Joël BOUDEAU, Jean-Pierre MONRIGAL et Jacques PEQUIGNOT

**Participation spécifique : 18 €****5550 ■ Aquarelle**

Animée par Catherine HERAULT

Vendredi de 9h15 à 11h30

Salle 317

Niveau : maîtrise aquarelle et 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

**5580 ■ Dessin Aquarelle**

Animée par Marie-Thérèse BLANC

Vendredi de 9h30 à 12h

Salle 308

Niveau : expérience dessin aquarelle souhaitée

- *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 : Jean BROSSET

**5581 ■ Aquarelle et recherche de la lumière**

Animée par Raymonde PILARD

Vendredi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : tous niveaux, envie d'expérimenter

- *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

**5590 ■ Modèle vivant**

Animée par Denis MAZET

Les 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> mercredis du mois de 14h à 16h

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *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 aquarellable, 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 : 80 €****5710 ■ Atelier théâtre**

Animée par Jean-Patrick LAFON

Vendredi de 14h à 17h

Salle 229

Niveau : aucune expérience requise

- *Noëlle et Jean-Patrick sont, chaque semaine, les deux animateurs de l'atelier. En début d'année le groupe choisit un texte sur les propositions des animateurs. Il permet de monter un spectacle, joué en juin, dans un théâtre de la ville et à l'occasion des événements culturels de l'UATL. A chaque séance, un cercle de parole est suivi d'exercices variés (méditation, gestuelle sensorielle, jeu dramatique, voix). Ils entraînent la confiance, la concentration et enrichissent l'expressivité de chacun. La présence de chacun est indispensable à chaque séance.*

Assistante : Noëlle DARMAILLACQ

**5585 ■ Les pigments dans l'eau**

Animée par Martine ASSIER

Mercredi de 9h à 12h

Salle 224

Niveau : débutant à confirmé (pour les débutants prévoir un budget de 200€ à 350€)

- *A partir de tubes d'aquarelle et non de godets, avoir un minimum de matériel. Construire le cercle chromatique, connaissance des couleurs, l'équilibre des masses, échelle des valeurs. Un travail sur les textures. Acquérir une procédure et une technique dans le mouillé dite "le cycle de l'eau". Les différentes techniques sont abordées en fonction de leurs liants. Exemple : pour le cycle de l'eau des couleurs pures, transparentes et non minérales.*

Assistants : Martine CROSNIER et Anne GIRARD

**Participation spécifique : 50 €****5700 ■ Atelier théâtre**

Animée par Georges BILLERAULT

Mardi de 14h à 16h

Salle 229

Niveau : débutant

- *Apprendre à jouer la comédie et apprendre un texte par coeur. Jouer un personnage. Donner la réplique.*

Assistante : Claudia BUREAU

**5720 ■ Théâtre**

Animée par Jean-Michel DELAUNAY

Vendredi de 14h à 17h

Salle 131

Niveau : expérience théâtrale souhaitée

- *Cet atelier est ouvert à toute personne aimant le théâtre et désireuse de jouer des scènes plutôt comiques de pièces classiques, de boulevard ou des sketches devant un public, dans le cadre d'un cycle d'apprentissage. Une petite expérience théâtrale est bienvenue et la présence régulière de chacune et chacun aux séances est essentielle pour réussir notre projet commun.*

Assistante : Catherine ALIX

**5730 ■ En scène**

Animée par Catherine ALIX

Mardi de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : expérience de la scène souhaitée

- *L'assiduité aux séances du mardi et aux répétitions finales sont vivement recommandées. L'objectif de cet atelier est de choisir un spectacle (pièce ou montage de textes) à présenter sur scène devant un public large au mois de Mai 2024. Travail de diction, de jeu, apprentissage du texte, répétitions et représentation finale en sont les étapes. Le résultat de ce travail collectif et solidaire repose sur l'implication de chacun (sérieux, assiduité, ouverture d'esprit...)*

**5735 ■ Atelier théâtre**

Animée par Joël BROCHET

Jeudi de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : 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. Cette année, une part importante du travail portera sur le jeu théâtral dans la comédie, dans le burlesque, voire dans la tragédie, en s'attachant sur les 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 oeuvré dans la plus grande convivialité.*

Assistant : Jean-Pierre SAUVAGE

**5750 ■ Pratique individuelle et collective des arts du cirque**

Animée par Serge AMALVI

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du mois de 16h45 à 17h45

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- *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!*

Assistants : Martine ARSIGNY et Pierre Ali PARE





# ARTISANAT

## 24 activités

<b>Activité</b>	<b>Code activité</b>	<b>Page</b>
Peinture sur soie	6100	49
Broderie	6110	49
Dentelle aux fuseaux	6141 et 6160	49
Patchwork	6170	49
Reliure	6200 à 6280	50
Dorure	6300 et 6310	51
Cartonnage	6340 et 6341	51
Enluminure	6400 à 6412	51
Sculpture	6520 et 6530	52
Couronnes de porte	6560 et 6561	52



**6100 ■ Peinture sur soie**

Animée par Odile HAMEL

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredis du mois de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : faux débutants

- *Créations artistiques : foulards, étoles, écharpes, coussins, tableaux, cadres. La soie vous est vendue en début de la séance. Prévoir petit matériel personnel (pinceaux, punaises, gros sel, crayons, coton-tiges, sopalin, gants). Les peintures vous sont fournies.*

Assistantes : Claire GUILLEMET et Evelyne LOUIS.

**Participation spécifique : 17 €**

**6110 ■ Broderie**

Animée par Jacqueline CESBRON

Mardi de 9h30 à 11h30

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- *Cette activité vous propose, apprentissage des différents points de broderie, entraide et mise en commun de vos ouvrages.  
Apporter un tissu, un napperon ou autre à broder.  
Ciseaux, aiguilles, dé et cotons à broder.*

Assistante : Michèle HARTER-ROCTON

**6141 ■ Dentelle aux fuseaux**

Animée par Françoise POUJOL

Jeudi de 9h à 12h

Salle 201

Niveau : si possible, pas de vrai débutant

- *Pratiquer la dentelle aux fuseaux en groupe. Il n'y aura pas de cours proprement dit mais un échange de connaissances et une aide réciproque.*

**6160 ■ Dentelle aux fuseaux**

Animée par Liliane ORJUBIN

Jeudi de 14h à 17h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- *Cette activité s'adresse à tous ceux qui souhaitent pratiquer la dentelle aux fuseaux en groupe. Il n'y a pas de cours, mais un échange de connaissances et une aide réciproque.*

**6170 ■ Patchwork**

Animée par Ghislaine DESAUW

Lundi de 9h à 11h45

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

- *Technique de couture qui consiste à assembler des morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser divers types d'ouvrages (courtepointe, objets, ...).  
Venir à l'activité avec 2 tissus différents : imprimés et faux unis, plaque de découpe, règle graduée, ciseaux tissus, ciseaux papier, ciseaux cigogne, bristol petits carreaux, fils à gant (Chinois), fil à quilting, aiguilles à quilting, aiguilles à appliqué, enfile aiguille.  
1<sup>ère</sup> séance : lundi 16 octobre 2023.*

Assistante : Pascale LAINE



**6200 ■ Reliure**

Animée par Martine CHAUVINEAU

Vendredi de 9h30 à 11h30

Salle 37

Niveau : être motivé et s'engager pour l'année

- *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.*

**Participation spécifique : 27 €****6220 ■ Reliure**

Animée par Michel HUARD

Lundi de 14h à 16h

Salle 37

Niveau : pas de débutants

- *Idem texte activité 6200*

Assistant : Daniel LANNOY

**Participation spécifique : 27 €****6240 ■ Reliure**

Animée par Marie-Luce VAREILLE

Mardi de 9h30 à 11h30

Salle 37

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200.*

**Participation spécifique : 27 €****6260 ■ Reliure**

Animée par Jean-Claude BEN-HABIA

Mardi de 16h à 18h

Salle 37

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200*

Assistants : Michelle LINARD et Joël BOUDEAU

**Participation spécifique : 27 €****6210 ■ Reliure**

Animée par Janine MEDA

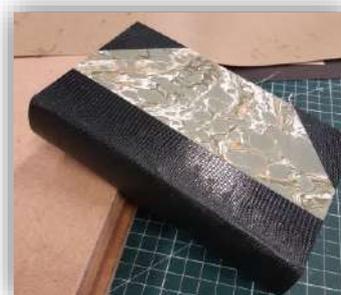
Lundi de 9h30 à 11h30

Salle 37

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200*

Assistant : Thierry MINIER

**Participation spécifique : 27 €****6250 ■ Reliure**

Animée par Jean-Louis ARTEIL

Mardi de 14h à 16h

Salle 37

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200*

Assistante : Marie-Luce VAREILLE

**Participation spécifique : 27 €****6270 ■ Reliure**

Animée par Martine CHAUVINEAU

Jeudi de 14h à 17h

Salle 37

Niveau : Ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200*

Assistante : Laurence LACHAISE

**Participation spécifique : 27 €**

**6280 ■ Reliure**

Animée par Marie-Luce VAREILLE

Vendredi de 14h à 17h

Salle 37

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

▪ *Idem texte activité 6200*

Assistant : Jacques CHATELAIN

**Participation spécifique : 27 €****6310 ■ Dorure**

Animée par Daniel LANNOY

Mercredi de 14h à 16h

Salle 37

Niveau : avoir passé une année minimum à l'activité 6300 précédemment

▪ *Idem texte activité 6300.*

Assistants: Jacques ROUILLAUX et Jacques MAUREL

**Participation spécifique : 15 €****6341 ■ Cartonnage**

Animée par Marie-Françoise MOREAU

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14h30 à 17h30

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

▪ *Cycle de 3 ans. Programme identique à l'activité 6340..***Participation spécifique : 10 €****6410 ■ Enluminure - niveau confirmé**

Animée par Thérèse DOREAU

Mardi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : avoir suivi le cycle d'initiation 6400 ou 1 an en 6410

▪ *Cycle de 3 ans. Copie et création personnelles à partir d'oeuvres et de techniques médiévales. Pose de la feuille d'or et enluminure sur parchemin.*

Assistant : Joseph FRANC.

**Participation spécifique : 10 €****6300 ■ Dorure**

Animée par Jean-Claude BEN-HABIA

Mercredi de 9h30 à 11h30

Salle 37

Niveau : débutant et niveau confirmé

▪ *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'oeser. 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.*

Assistant : Thierry MINIER et Michel TOUCHET

**Participation spécifique : 15 €****6340 ■ Cartonnage**

Animée par Marie-Françoise MOREAU

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudis du mois de 14h30 à 17h30

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

▪ *Cycle 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. Programme identique à l'activité 6341.*

**Participation spécifique : 10 €****6400 ■ Enluminure - initiation**

Animée par Thérèse DOREAU

Vendredi de 14h à 16h

Salle 224

Niveau : débutant et pour les participants à cette activité en 2022/2023

▪ *Cycle de 2 ans. Acquisition des techniques de base de l'enluminure et préparation des couleurs à partir de pigments. Copie et interprétation de sujets médiévaux.*

Assistant : Joseph FRANC

**Participation spécifique : 10 €****6412 ■ Pratique de l'enluminure**

Animée par Luc-Etienne BUYSE

Jeudi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : expérimenté - avoir suivi le cycle 6410 (à l'issue du 6400)

▪ *Recherche de l'autonomie dans la pratique de l'enluminure médiévale par la copie, les interprétations et créations personnelles sur papier ou parchemin.*

Assistants : Sylvie AUDIER, Thérèse DOREAU et Joseph FRANC

**Participation spécifique : 10 €**

**6520 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché**

Animée par Denis VIGNERON  
 Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h à 17h  
 Salle 224  
 Niveau : être intéressé par la création

- 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. Programme identique à l'activité 6530.

Assistant : Hamid YANTOURI  
**Participation spécifique : 18 €**

**6530 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché**

Animée par Denis VIGNERON  
 Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois de 14h à 17h  
 Salle 224  
 Niveau : être intéressé par la création

- Idem texte activité 6520.

Assistant : Hamid YANTOURI  
**Participation spécifique : 18 €**



**6560 ■ Couronnes de porte au gré des saisons**

Animée par Liliane OUTIN  
 5 lundis dans l'année de 14h à 15h45  
 Salle 224  
 Niveau : ouvert à tous, 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'imaginer dans tous les styles. 5 séances dans l'année : 16/10/2023, 18/12/2023, 19/02/2024, 25/03/2024 et 27/05/2024. Programme identique à l'activité 6561.

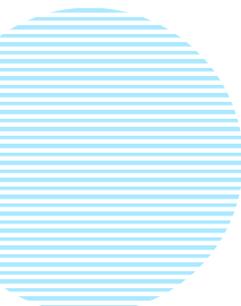
Assistante : Nicole LEFIEVRE  
**Participation spécifique : 14 €**

**6561 ■ Couronnes de porte au gré des saisons**

Animée par Liliane OUTIN  
 5 lundis dans l'année de 16 h à 17 h 45  
 Salle 224  
 Niveau : ouvert à tous, venir à cette activité pour se faire plaisir

- Programme identique à l'activité 6560. 5 séances dans l'année : 16/10/2023, 18/12/2023, 19/02/2024, 25/03/2024 et 27/05/2024.

Assistante : Nicole LEFIEVRE  
**Participation spécifique : 14 €**





# ACTIVITES PHYSIQUES

42 activités

<b>Activité</b>	<b>Code activité</b>	<b>Page</b>
Gymnastique	7010 à 7160	54
Yoga / Act. physique adaptée	7200 à 7414	54
Méditation / Sophrologie	7442 à 7451	56
Taïchi Chuan	7460 à 7464	57
Qi Gong	7480 et 7481	57
Natation	7600 et 7610	58
Tennis	7700	58
Tennis de table	7710	58
Randonnée pédestre	7790 à 7830	59
Informations communes aux activités de randonnée		60
Cyclotourisme	7840 à 7871	61
Informations communes aux activités de cyclotourisme		62
Golf	7900 à 7920	63



**7010 ▪ Gymnastique dynamique**

Animée par Evelyne CARAYON

Jeudi de 8h50 à 9h50

Salle 322

Niveau : bonne condition physique

- *Echauffement 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.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

Assistantes : Michèle SAUVETRE et Catherine TISSAN

**7080 ▪ Gymnastique**

Animée par Sylviane LEGAC

Mercredi de 9h à 10h

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *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.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus. Programme identique à l'activité 7090.*

Assistante : Annick BOURIGAULT

**7160 ▪ Gymnastique d'entretien**

Animée par Catherine THULEAU

Lundi de 14h à 15h

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- *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.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

Assistante : Renée CHEVAL

**7040 ▪ Gymnastique d'entretien**

Animée par Marie-Annick NICOSIA

Mercredi de 11h à 12h

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- *Le plaisir de bouger ensemble : échauffements, respiration, équilibre, renforcement musculaire, étirements, coordination, mémorisation, déplacements ... Détente et bonne humeur.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

Assistants : Marie-Pierre de La BRETEQUE et Marcel VENDE

**7090 ▪ Gymnastique**

Animée par Sylviane LEGAC

Mercredi de 10h15 à 11h15

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *Programme identique à l'activité 7080.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

Assistant : Michel HAUTOIS

**7200 ▪ Activité physique adaptée**

Animée par Danielle ROUGER

Jeudi de 10h à 10h50

Salle 322

Niveau : 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. Programme identique à l'activités 7201.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

**7201 ▀ Activité physique adaptée**

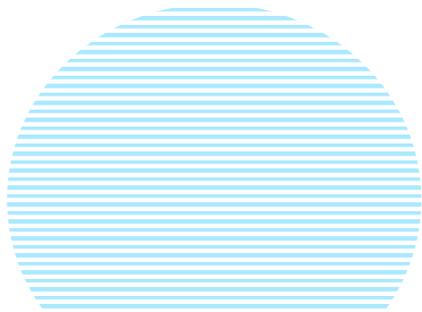
Animée par Danielle ROUGER

Jeudi de 11h à 12h

Salle 322

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

- ▀ Programme identique à l'activités 7200.
- ▀ Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.

**7341 ▀ Autour du yoga**

Animée par Claude PELTIER

Mardi de 10h45 à 11h45

Salle 308

Niveau : ouvert à tous

- ▀ Programme identique à l'activité 7340.
- ▀ Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.  
Activité d'octobre 2023 à mai 2024.

**7390 ▀ Yoga pour tous**

Animée par Danielle ROUGER

Mardi de 10h45 à 11h45

Salle 322

Niveau : débutant et plus

- ▀ Respiration, étirements, auto-massage, postures accessibles à tous. La séance se termine par la relaxation.  
Programme identique aux activités 7391 et 7410.
- ▀ Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.

**7340 ▀ Autour du yoga**

Animée par Claude PELTIER

Mardi de 9h30 à 10h30

Salle 308

Niveau : notions de pratique de yoga

NOUVEAU

- ▀ 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. Activité d'octobre 2023 à mai 2024.
- ▀ Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.  
Programme identique à l'activité 7341.

Assistante : Nicole DELARUE

**7345 ▀ A l'écoute du souffle**

Animée par Véronique AUBERT

Lundi de 14h à 15h

Salle 308

Niveau : ouvert à tous

- ▀ Après un échauffement, par des étirements, des visualisations, des postures d'inspiration Yoga et Qi Gong, nous irons vers la détente du corps et de l'esprit. Travail sur l'équilibre. Relaxation en fin de séance.
- ▀ Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.

**7391 ▀ Yoga pour tous**

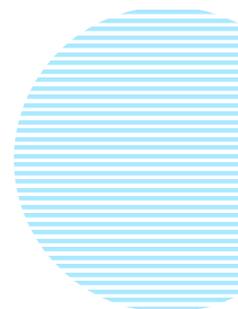
Animée par Danielle ROUGER

Jeudi de 9h à 9h50

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- ▀ Programme identique aux activités 7390 et 7410.
- ▀ Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.



**7410 ▀ Yoga pour tous**

Animée par Danielle ROUGER  
Mardi de 9h30 à 10h30  
Salle 322  
Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Programme identique aux activités 7390 et 7391.*
- ▀ *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

**7442 ▀ Méditation - visioconférence et 3 séances en présentiel**

Animée par Richard TOLLAFIELD  
Mercredi de 14h à 16h  
Activité en visioconférence  
Niveau : ouvert à tous. Qualités requises : motivation et engagement

- ▀ *Ce cours propose une séance par trimestre en présentiel, les autres séances se dérouleront en visioconférence. Il 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.*

*Activité à partir de novembre 2023.*

**7414 ▀ Yoga et émotions**

Animée par Sylvie MIZAEL

**NOUVEAU**

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 9h à 12h  
Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers  
Niveau : ouvert à tous mais régularité souhaitée

- ▀ *Entrer dans une connaissance plus fine des chakras en lien avec la philosophie du yoga. Chaque séance abordera des concepts généraux et un chakra spécifique avec la pratique associée (asana, pranayama et méditation) et la remise d'un document de synthèse toutes les deux séances.*

**7451 ▀ Sophrologie**

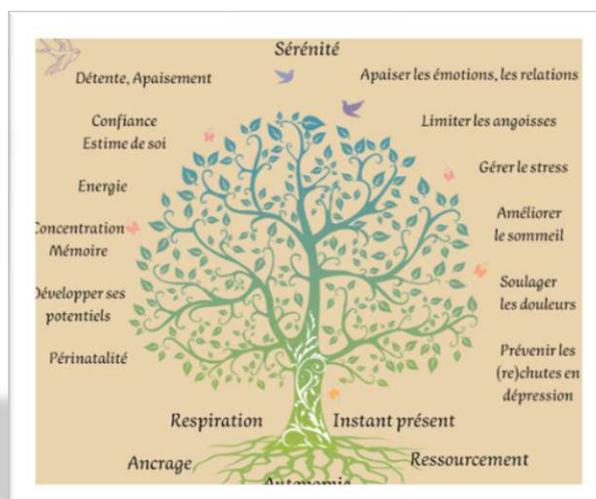
Animée par Rosella TONDINI

**NOUVEAU**

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois de 10h30 à 12h  
Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers  
Niveau : ouvert à tous

- ▀ *En sophrologie, on respire, on travaille la détente musculaire avec des mouvements doux. Elle s'adapte parfaitement à votre quotidien. La sophrologie sert à vous guider sans jugement et en toute bienveillance avec un objectif de mieux être dans votre vie. Le sophrologue vous propose des exercices que vous refaites chez vous, vous restez conscient et pleinement acteur de votre évolution. Ensemble nous travaillerons sur chasser les tensions, installer le calme, se recentrer, stimuler la mémoire, apprivoiser son sommeil, etc... Apporter un tapis de sol, une serviette éponge et un plaid.*

Assistant : Jack DRONIOU



**7460 ■ Taïchi Chuan - 2ème et 3ème année**

Animée par Françoise CAMENEN

Mardi de 9h à 10h20

Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 7460 ou 7463 en 2022/2023 (pas de nouveaux)

- *2ème année d'un cycle d'apprentissage. 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 composée de mouvements 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, la rigueur est nécessaire pour relâcher les tensions et permettre une pratique paisible, relaxante et beaucoup plus énergisante.*

Programme identique à l'activité 7463.

Assistante : Marie-Pierre DE LA BRETEQUE

**7461 ■ Taïchi Chuan - perfectionnement**

Animée par Françoise CAMENEN

Jeudi de 9h à 10h20

Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers

Niveau : avoir au minimum 3 années de pratique (pas de nouveaux)

- *Avoir participé activement aux activités 7460 ou 7463 en 2022/2023.*

**7463 ■ Taïchi Chuan - 2ème et 3ème année**

Animée par Françoise CAMENEN

Jeudi de 10h40 à 12h

Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 7460 à 7463 en 2022/2023 (pas de nouveaux)

- *3ème année d'un cycle d'apprentissage. Programme identique à l'activité 7460.*

Assistante : Véronique TOUCHART.

**7480 ■ Qi Gong**

Animée par Jeannine LINOL

Mercredi de 9h à 9h50

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Le Qi Gong est une branche de la médecine traditionnelle chinoise. Je vous propose une méthode qui se pratique debout. Elle associe à la respiration des mouvements lents, amples et fluides qui favorisent la circulation de l'énergie vitale dans l'ensemble du corps et procurent un calme intérieur. Chaussures souples antidérapantes.*

Programme identique à l'activité 7481.

**7462 ■ Taïchi Chuan - 2ème année**

Animée par Françoise CAMENEN

Mardi de 10h40 à 12h

Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers

Niveau : avoir suivi une 1ère année en 2022/2023 (pas de nouveaux)

- *2ème année d'un cycle d'apprentissage. Idem texte activité 7460.*

**7464 ■ Taïchi Chuan - 1ère année**

Animée par Françoise CAMENEN

Mardi de 14h à 15h20

Salle Desjardins, 25 rue Villebois de Mareuil, Angers

Niveau : débutant

- *1ère année d'un cycle de 3 ans. Idem texte activité 7460.*

**NOUVEAU****7481 ■ Qi Gong**

Animée par Jeannine LINOL

Mercredi de 10h à 10h50

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- *Programme identique à l'activité 7480.*

**7600 ■ Natation**

Animée par Marie-Anne COTEREL

Lundi de 12h à 13h

Piscine Jean Bouin, Bld Pierre de Coubertin, 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.*
- *Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*  
*Se présenter dans la salle à droite de l'entrée. Les dates nous seront précisées ultérieurement par la piscine (mi-septembre à mi-juin).*  
*Programme identique à l'activité 7610.*

Assistant : Ernest DANG

**Participation spécifique : 46 €****7700 ■ Tennis**

Animée par Roger SAUDRAIS

Planning proposé par l'animateur

Halle Jean Bouin

Niveau : avoir déjà pratiqué le tennis

- *Pratique du tennis en double, dans un esprit de loisir et convivialité. Il n'est pas prévu de cours d'initiation. Les joueurs seront répartis en 9 groupes du lundi au vendredi, hors petites vacances scolaires.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*  
*Les nouveaux inscrits pourront contacter directement l'animateur : Roger SAUDRAIS au 07 67 98 18 43.*  
*Celui-ci leur donnera tous renseignements complémentaires utiles et répartira les nouveaux joueurs dans les créneaux horaires hebdomadaires attribués suivant les disponibilités et les souhaits de chacun.*

Assistants : Julia MUDES et Christian MAGRON

**Participation spécifique : 30 €****7610 ■ Natation**

Animée par Marie-Anne COTEREL

Vendredi de 12h à 13h

Piscine Jean Bouin, Bld Pierre de Coubertin, Angers

Niveau : savoir nager

- *Programme identique à l'activité 7600.*
- *Certificat médical de non contre-indication à la pratique de la natation, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*  
*Se présenter dans la salle à droite de l'entrée. Les dates nous seront précisées ultérieurement par la piscine (mi-septembre à mi-juin).*

Assistant : Ernest DANG

**Participation spécifique : 46 €****7710 ■ Tennis de table**

Animée par Hélène COTIER

Planning proposé par l'animatrice

Complexe sportif de Villoutreys, 39 rue des Vieilles

Carrières, Angers

Niveau : pas de débutants

- *Lieu : Complexe sportif de Villoutreys, 39 rue des Vieilles Carrières à Angers. Cette activité fonctionnera de début septembre jusqu'à juin suivant 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. Tournois organisés pour les adhérents intéressés durant l'année. Fournir une photo d'identité pour les nouveaux.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

Assistants : Marie-Madeleine ALESANDRINI, Marie-Claude L'HOSSE-CLOS, Sylvie MOUGEY et André ROCHER

**7790 ■ Marche promenade**

Animée par Albert HAMON  
Vendredi de 14h à 17h  
Activité en extérieur  
Niveau : ouvert à tous

- *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, possibilité d'écourter la marche, arrêt en compagnie d'un assistant. Fin de marche, chacun rentre à sa convenance.*
- *Obligatoire : fournir un certificat médical, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.*

Assistants : José BRANDAO, Claudine DESCHOUWERT et Michelle NOURISSON

**7810 ■ Randonnée pédestre - 8 km**

Animée par Maryvonne KERISIT  
Mardi de 12h45 à 16h30  
Activité en extérieur  
Niveau : ouvert à tous

- *Distance : 8 km environ.  
Départ : à 12h45 précises, retour vers 16h30.  
Lire le texte encadré ci-après "Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830".*

Assistants : Joël BANSARD, Annie BRINDEL, Véronique DUBREUIL, Michel FILLOUX, Michel FOULON, Bernadette LEPREVOT, Micheline MEYET et France RIOU

**Participation spécifique : 75 €**

**7800 ■ Randonnée pédestre - 10 à 13 km**

Animée par Jean-Pierre BONNEAU  
Vendredi matin pour octobre puis de la mi-mars à juin et après-midi de novembre à mi-mars  
Activité en extérieur  
Niveau : confirmé

- *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, pour les mois "chauds" (octobre puis de mi-mars à juin) à 8h45 précises retour à 13h30, pour les autres mois (novembre à mi mars) départ à 12h30 précises retour à 16h30. Retour : même lieu, vers 13h15, sauf dérogation négociée d'arrivée plus tardive avec TRANSDEV pour certaines randos "lointaines" ou "difficiles". 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.  
Lire le texte encadré ci-après "Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830".*

Assistants : François-Xavier BARBIER, Hubert BARTHELEMY, Bernard DAUDU, Patrice LE MAITRE, Jacques LINARD, Francis MENARD, Alain PAIN et Catherine TONNELLIER

**Participation spécifique : 75 €**

**7820 ■ Randonnée pédestre - 10 km**

Animée par Jean-Bernard LERAUT  
Mecredi de 14h à 18h  
Activité en extérieur  
Niveau : allure soutenue

- *Randonnée : environ 10 km, allure soutenue. Départ : à 14h00 précises, retour vers 18h sauf dérogation négociée avec Transdev.  
Lire le texte encadré ci-après "Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830".*

Assistants : Denis CORBINEAU, Jean-Pierre DUPONT, Jean-Paul GIFFARD, Mireille LEBICHE, Alain LEGEAY, Joëlle LERAUT, Jacqueline MEYNIEL et Stéphane PLUCHET

**Participation spécifique : 75 €**

**7830 ■ Randonnée pédestre - 6 km**

Animée par Geneviève GICQUEL

Mercredi de 14h à 17h30

Activité en extérieur

Niveau : un bon niveau de marche est souhaité

- *Randonnée sur des parcours variés (plaines, forêts, vignes et coteaux avec ou sans dénivelés) environ 6 km en 2 heures.*

*Départ : à 14h00 précises, retour vers 17h sauf dérogation négociée avec Transdev.*

*Le programme des randonnées de l'année est établi par l'équipe d'encadrants.*

***Lire le texte encadré ci-après "Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830".***

Assistants : Helen DESBRUGERES, Catherine MILLOT, Yves MILLOT, Philippe MOREL-CHEVILLET et Roselyne PERTRON

**Participation spécifique : 75 €**

**Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830**

Coordinateur : Jean-Pierre BONNEAU

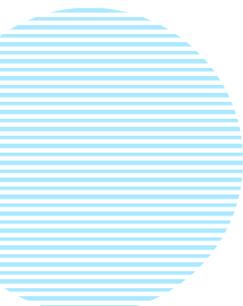
**Départ :** boulevard du Maréchal Joffre, côté Banque de France, au niveau des zébras pour le stationnement des bus, retour même lieu.

**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 même pour les randonneurs qui se rendraient au départ des randonnées par leurs propres moyens.

**Une tenue adaptée est impérative :** chaussures, vêtements, boisson et en-cas pour réhydratation au cours de l'effort.

**Certificat médical de non contre-indication** à la pratique de la randonnée pédestre, valable 3 ans pour les moins de 75 ans et renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus.



**7840 ■ Cyclotourisme - groupe 1 - 60 à 70 km**

Animée par Jacques TRICOT

Mardi de 14h à 17h30

Activité en extérieur

Niveau : capacité à rouler en groupe à une vitesse régulière et soutenue (24-25 km/h de moyenne) en file indienne sur des routes à profil très divers

- Niveau : 60 à 70 km. Trajet à rythme soutenu (mais compétition exclue). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**  
Objectif : une sortie de 3 jours en mai/juin 2024. 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).

Assistant : Daniel JOULAIN.

**7850 ■ Cyclotourisme - groupe 2 - 50 à 60 km**

Animée par Dominique JACOB

Mardi de 14h à 17h

Activité en extérieur

Niveau : 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). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**  
Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2024.  
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).

Assistant : Thierry GEORGET

**7860 ■ Cyclotourisme - groupe 3 - 40 à 50 km**

Animée par Yvonne PRIE

Activité en extérieur

Niveau : 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). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**  
Randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés avec pour but une sortie de 3 jours en mai/juin 2024.  
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.

Assistants : Dominique BAZIRE et François GAUCHARD.

**7851 ■ Cyclotourisme - groupe 2 bis - 50 à 60 km**

Animée par Dominique ARSIGNY

Mardi de 14h à 17h

Activité en extérieur

Niveau : 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). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**  
Objectif : une sortie de 3 jours en mai/juin 2024. 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).

Assistant : Georges-Pierre TOPIN

**7861 ■ Cyclotourisme - groupe 3 bis - 40 à 50 km**

Animée par Christian LAINE

Mardi de 14h à 17h

Niveau : 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). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**  
Randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés avec pour but une sortie de 3 jours en mai/juin 2024.  
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.

Assistant : Jacques MAUREL.

**7870 ■ Cyclotourisme - groupe 4 - 30 à 40 km**

Animée par Jean-Claude DUCHEMIN

Mardi de 14h à 17h

Activité en extérieur

Niveau : trajet à rythme régulier (ce n'est pas une promenade mais l'approche du cyclo en tant que sport)

- Niveau 30 à 40 km

Trajet à rythme régulier (ce n'est pas une promenade mais l'approche du cyclo en tant que sport). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**

Objectif : une sortie de 3 jours en mai/juin 2024.

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 (pas de vélos type ville).

Assistante : Anne-Marie COUTANT.

**7871 ■ Cyclotourisme - groupe 4 bis - 30 à 40 km**

Animée par Michel CALTIAU

Activité en extérieur

Niveau : trajet à rythme régulier (ce n'est pas une promenade mais l'approche du cyclo en tant que sport)

- Niveau : 30 à 40 km Trajet à rythme régulier (ce n'est pas une promenade mais l'approche du cyclo en tant que sport). **Lire le texte dans l'encadré ci-après.**

Objectif : une sortie de 3 jours en mai/juin 2024.

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.

Assistant : François PARENT.

**Pour toutes les activités Cyclo (7840 à 7871)**

Coordinateur : Jacky HAERTY

**Port du casque obligatoire et le gilet fluo est**

**chaudement recommandé** (à avoir au minimum en réserve avec son matériel de réparation transporté dans le sac à dos ou sacoche).

**Le certificat médical est obligatoire**, à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la 1<sup>ère</sup> sortie, il est valable 3 ans pour les moins de 75 ans et doit être renouvelé tous les ans pour les 75 ans et plus, **fournir également une attestation de responsabilité civile.**

**Les points de départs sont communs à tous les groupes**, ces derniers ont lieu sur de grands parking hors d'Angers (sécurité).

**Réunion de lancement de l'activité  
le vendredi 29 septembre 2023 à 10h à l'UATL**

Les documents complémentaires transmis par messagerie courant septembre seront à remettre ce jour-là.

**En cas de besoin**, renseignements pour une éventuelle inscription, ou annulation d'inscription, **joindre le coordinateur** : Jacky HAERTY au 06 82 29 18 17.

**7900 ■ Golf - sorties mensuelles**

Animée par Jean-Pierre COTTEREAU

Les 3<sup>ème</sup> jeudis de septembre à novembre puis de février à juin

Niveau : confirmé

- *Sorties mensuelles sur les golfs de la région les troisièmes jeudis des mois de septembre à novembre, puis 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).*

*La présence à la réunion de rentrée prévue le jeudi 28 septembre 2023 à 11h, salle 131, au siège de l'UATL, est indispensable pour ceux qui souhaitent avoir plus d'informations.*

Assistant : Jean-Yves HAUMONT

**7920 ■ Golf - confirmé**

Animée par Jean-Pierre COTTEREAU

Activité en extérieur

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 à cette activité de l'UATL. La prise de contact et les tarifs vous seront exposés lors d'une réunion d'information prévue le jeudi 28 septembre 2023 à 10h, salle 131, au siège de l'UATL. En vous inscrivant à cette activité, vous serez intégré automatiquement à l'activité 7900.*

Assistant : Jean-Yves HAUMONT

**7910 ■ Golf - débutant**

Animée par Jean-Pierre COTTEREAU

Activité en extérieur

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 28 septembre 2023, à 10 h, salle 131, au siège de l'UATL.*

Assistant : Jean-Yves HAUMONT





# JEUX

18 activités

<b>Activité</b>	<b>Code activité</b>	<b>Page</b>
Jeux mémoire	8000	67
Scrabble	8010 à 8020	67
Mots croisés	8030	67
Echecs	8100 à 8130	67
Bridge	8220 à 8250	67
Tarots	8300 à 8330	68
Poker	8340	68
Boule de Fort	8380 à 8390	68



**8000 ▀ Jeux Mémoire**

Animée par Jean-Louis VAREILLE

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredis du mois de 14h à 15h30

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Entretenir sa mémoire et faire travailler ses neurones à l'aide de jeux basés sur la mémoire visuelle ou auditive, la déduction, la logique et l'observation.*

*Aucune compétition, ambiance conviviale.*

NOUVEAU

**8010 ▀ Scrabble**

Animée par Noëlle POIROUX

Mercredi de 14h30 à 17h

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- *Parties conviviales*

Assistante : Marie MICHAUD

**8012 ▀ Scrabble**

Animée par Isabelle DALIFARD

Mercredi de 14h30 à 17h00

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *Parties libres et conviviales.*

Assistants : Marie-Thérèse TUAL et Françoise VETAUX

**8020 ▀ Scrabble duplicat**

Animée par Evelyne LOUIS

Mercredi de 14h30 à 16h30

Salle 317

Niveau : ouvert à tous

- *Chacun apporte son jeu de Scrabble.*

Assistante : Geneviève LECOINTE

**8030 ▀ Mots croisés**

Animée par Jean LEFEBVRE

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis du mois de 14h à 16h30

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *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

**8100 ▀ Echecs**

Animée par Gérard LEFEBVRE

Lundi de 14h à 17h30

Salle 228

Niveau : joueurs initiés

- *Parties libres et conviviales en présentiel. Possibilité de rencontrer des joueurs expérimentés qui acceptent de conseiller pour progresser.*

Assistants : Murielle DELEPIERRE et Jean-Denis GOSELIN

**8110 ▀ Initiation échecs - débutant**

Animée par Jean-François CHAURANG

Vendredi de 14h à 16h

Salle 228

Niveau : débutant

- *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.*

Assistant : Pierre MEANO

**8130 ▀ Echecs - débutant**

Animée par Marie-Odile BOURGEAIS

Jeudi de 10h30 à 12h

Salle 228

Niveau : débutant

- *Parties libres et conviviales. Joueurs de tous niveaux se retrouvant pour s'améliorer en se confrontant à diverses techniques de jeu.*

Assistants : Jean-François CHAURANG et Daniel BROSSARD

**8220 ▀ Bridge initiés**

Animée par Yves DUROZOI

Mercredi de 14h à 17h

Salle 122

Niveau : joueurs initiés, au moins 2 ans de pratique

- *1ère année d'un cycle de 2 ans. Perfectionnement dans la pratique du SEF (système d'enseignement français).*

**8240 ▀ Bridge de loisir**

Animée par Claude CHARTIER  
Lundi de 14h à 17h30  
Salle 122  
Niveau : joueurs de bon niveau

- ▀ *Parties de loisirs conviviales.*

Assistant : Gilbert FRANCOIS

**8300 ▀ Tarot**

Animée par François LEGAL  
Mardi de 14h15 à 17h30  
Salle 122  
Niveau : pas de débutant

- ▀ *Appliquer les règles du tarot dans la convivialité.*

Assistant : Antoine CHAUVIERE

**8320 ▀ Tarot pour joueurs initiés**

Animée par Patrick CHEVET  
Mercredi de 14h à 17h30  
Salle 137  
Niveau : joueurs confirmés

- ▀ *Pratiquer le tarot dans une ambiance conviviale en accueillant chaque année 2 à 3 nouveaux joueurs.*

Assistante : Colette LE TRIONNAIRE

**8340 ▀ Poker Texas Hold'em**

Animée par Joël DAVID  
Jeudi de 15h30 à 17h30  
Salle 235  
Niveau : 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

**8390 ▀ Boule de Fort**

Animée par Gilbert FRANCOIS  
jeudi de 10h à 11h30  
Cercle Notre Dame  
5 rue de l'Aubrière, Angers  
Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Parties libres et conviviales, 10 séances du 18 janvier au 28 mars 2024.*

**Participation spécifique : 25 €**

**8250 ▀ Bridge de loisir**

Animée par Nicole LEFIEVRE-LIGONNIERE  
Mercredi de 14h à 17h30  
Salle Desjardins  
25 rue Villebois Mareuil, Angers  
Niveau : joueurs initiés, débutants s'abstenir

- ▀ *Parties libres avec aide à la demande dans un esprit convivial, révision des enchères avec donnes d'application.*

Assistants : Geneviève GUILLERME et Rolande MALINGE

**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

**8330 ▀ Tarot**

Animée par Gabriel FAUQUEREAU  
Vendredi de 9h à 11h30  
Salle 138  
Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Ouvert aux débutants et aux initiés voulant se perfectionner.*

Assistants : Jean-Pierre LEDROIT et Pierre HILLAREAU

**8380 ▀ Boule de Fort**

Animée par Gilbert FRANCOIS  
Jeudi de 9h à 10h  
Cercle Notre Dame  
5 rue de l'Aubrière, Angers  
Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Parties libres et conviviales, 10 séances du 18 janvier au 28 mars 2024.*

**Participation spécifique : 25 €**





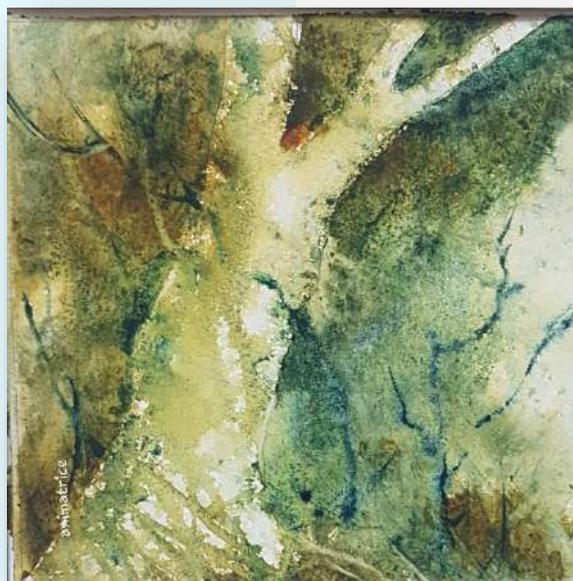
# ACTIVITES PONCTUELLES

8 activités

## Activité

## Page

Conférences	68
Atelier Aidotique	68
Atelier DO IN	68
Conférences Ukraine	68
Confiserie	69
Lexies et facéties	69
Opéra et histoire	69
Premiers pas avec mon micro-ordinateur	69



## ■ Conférences

Coanimées par Beatrice STEPHAN et Blandine DOLVECK

Jeudi de 14h15 à 15h45

Salle 208

- Les conférences sont organisées tous les jeudis de 14h15 à 15h45 afin de vous permettre de venir écouter une personne sur une thématique scientifique, artistique ou culturelle qui lui tient à coeur.

*Vous pourrez enrichir vos connaissances ou apprendre de nouvelles choses lors d'un moment de dialogue, d'information et de débat autour de thèmes multiples.*

*Réservation auprès des bénévoles de l'accueil, par téléphone : 02 41 88 96 41 ou par mail : [uatl@uatl-eca.fr](mailto:uatl@uatl-eca.fr)*

*Ces conférences sont réservées aux adhérents de l'UATL.*

*Le programme est présenté dans les Flash Info et sur le site de l'UATL.*



## ■ Ateliers AIDOTIQUE

Animée par Jean-Claude GUILBAULT

- Propositions tout au long de l'année d'ateliers vous permettant de vous familiariser avec les outils numériques :

- Découverte du site de l'uatl et de son espace personnel.
- Comment organiser son classement sur son ordinateur.
- Les démarches administratives en numérique.
- Préparer un exposé et créer un diaporama

**NOUVEAU**

*Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.*

Assistants : Béatrice STEPHAN et Dominique GUYOT

## ■ Atelier Do In

Animée par Joël POURCHER

Salle 308

Niveau : ouvert à tous

- Par cycle de 6 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, 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.*

*Les dates et horaires vous seront communiquées à la rentrée.*

## ■ Conférences - UKRAINE

Animée par Alain JACOBZONE

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

**NOUVEAU**

- Les évènements dont l'Ukraine est le théâtre rendent utile une mise en perspective historique.

*Thèmes abordés :*

- Les origines lointaines de l'Ukraine (Xème et XVIIème siècles)
- La formation du sentiment national ukrainien
- L'Ukraine dans la tourmente

*Trois conférences de 1h30 chacune après les vacances de printemps et communes avec l'Institut Municipal.*

*Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.*

### ▪ Confiserie

Animée par Hélène COTIER

Salle 37

Niveau : ouvert à tous

- *Seront abordés : la fabrication des pâtes de fruits, les caramels au beurre salé, les caramels au chocolat, la nougatine. Une participation financière sera demandée pour l'achat des produits de base (2 à 4).*

*Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.*

Assistante : Agnès BOUYER

### ▪ Lexies et facéties

Animée par Marie-Hélène ROCHAIS

Salle 208

- *Vous aimez vous frotter aux exceptions et aux curiosités de la langue française ? Venez aiguiser votre orthographe, sourire de vos erreurs dans une atmosphère studieuse et sympathique, grâce à un texte cocasse et ludique. La dictée se présente sous la forme d'un texte logique, le plus souvent humoristique.*

*Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.*

Assistants : Jacqueline COMBREAU et Marie-Thérèse TUAL

### ▪ Opéra et histoire

Animée par Charles FOUSSARD

- *Conférences sur le grand opéra*

- *Verdi, contrarié, contrariant*
- *Compositeurs et dictateurs au XX<sup>ème</sup> siècle*

NOUVEAU

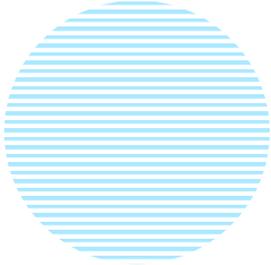
*Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.*

### ▪ Tous premiers pas avec mon micro ordinateur

Animée par Sylvie GABORIT

- *Par cycle de 6 séances et par groupe de 4.*

*Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.*



# SERVICES DE L'UATL

## Accueil

Responsable : la Directrice ([directrice@uatl-eca.fr](mailto:directrice@uatl-eca.fr))

Accueillir, renseigner et orienter le public sont le quotidien des bénévoles de ce service. Les permanences de ces bénévoles sont organisées en demi-journées du lundi au vendredi.

## Aidotique

Responsable : Jean-Claude Guilbault ([uatl@uatl-eca.fr](mailto:uatl@uatl-eca.fr))

### Pourquoi ?

Une difficulté  
Un blocage  
Un plantage  
Une correction  
Un besoin  
Un virus

### Sur quoi ?

Une PC bureau  
Un PC portable  
Un smartphone  
Une tablette  
Le site UATL  
L'espace personnel

### Comment ?

**3 bénévoles sont à votre disposition le mardi de 16h à 17h30 et le jeudi de 15h30 à 17h30 sur rendez-vous à prendre à l'accueil**

### Pour ?

Une aide  
Une explication  
Un conseil  
Un accompagnement  
Une recherche  
Une mise à jour

## Atelier

Responsable : le régisseur ([regisseur@uatl-eca.fr](mailto:regisseur@uatl-eca.fr))

Ces bénévoles « bricoleurs » assurent les petits travaux de rénovation ou d'aménagement dans les locaux de l'UATL en fonction de leurs savoir-faire.

## Bibliothèque

Resp. : Evelyne Balmette – Ass. : M. Anne Dutin ([bibliotheque@uatl-eca.fr](mailto:bibliotheque@uatl-eca.fr))

Une équipe de 16 bénévoles vous accueillent du lundi après-midi au vendredi matin, pour un prêt d'une durée de 3 semaines en période d'ouverture de 5 livres dont une nouveauté.

Dans un fond de 1600 ouvrages environ, principalement des romans, des romans policiers mais aussi des ouvrages historiques, des biographies, des contes, des poésies. Ce fond est renouvelé trois fois par an, par l'achat d'une vingtaine de nouveautés.

## Comptabilité

Responsable : Alain Bourgeois ([UATLtresorerie@uatl-eca.fr](mailto:UATLtresorerie@uatl-eca.fr))

Sous la responsabilité du trésorier, bénévoles et salariée gèrent les recettes, les dépenses, assurent toutes les opérations d'écritures comptables dans le cadre des budgets votés et des décisions du Bureau.

## Bureau des Voyages

Responsable : Belén Jeanne ([bureauvoyages@uatl-eca.fr](mailto:bureauvoyages@uatl-eca.fr))

**Propose aux adhérents** des voyages culturels en France et à l'étranger.

En France :

- Des sorties à la journée une ou deux fois dans l'année (Expositions, châteaux, jardins ...) ou éventuellement des sorties à la demande d'autres ateliers (rando vélo, peinture ...)
- Découverte des principales villes françaises sur 3/4 jours.



A l'étranger :

- Escapades dans une capitale européenne de 4/5 jours
- Des croisières culturelles
- Circuit de 12-13 jours en moyenne dans un pays d'Europe et/ou dans d'autres continents.

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. Nous procédons ensuite à l'affichage dans la cour de l'UATL et sur la page web, rubrique Bureau des voyages.

Les voyages sont le moment privilégié pour créer des liens, se retrouver, échanger et s'ouvrir au monde. Nous pouvons aussi prendre en compte vos suggestions, il suffit de nous le faire savoir, nous sommes à votre écoute, juste poussez la porte du bureau !

## Festivités

Responsable : Dany Gauthier ([uatl@uatl-eca.fr](mailto:uatl@uatl-eca.fr))

Organisées avec le soutien du service administratif, ponctuellement ou régulièrement, vous pouvez participer à l'organisation de la Fête de l'UATL, des festivals, de l'Exposition des ateliers artistiques ...

## L'UATL Filmée

Responsable : Jacques Maurel ([uatlfilmee@uatl-eca.fr](mailto:uatlfilmee@uatl-eca.fr))

L'UATL Filmée a pour ambition de rendre compte de la vie de l'association par des reportages mis en ligne sur le site de l'UATL. Avec l'apport des présentations filmées des activités, le service veut contribuer à faire connaître l'UATL et aider les adhérents dans le choix de leurs activités.

L'UATL filmée est à la recherche de collaborateurs pour le tournage et le montage de films en complément direct des cours des ateliers de vidéo. S'adresser à la directrice ou à [jacques.maurel01@free.fr](mailto:jacques.maurel01@free.fr).

## Magazine « Contact »

Responsable : Philippe Broix ([contact@uatl-eca.fr](mailto: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 l'agglomération 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 les animateurs et les photographes. La sortie est trimestrielle.

L'équipe éditoriale recherche de nouveaux bénévoles, n'hésitez pas à vous manifester auprès du responsable.

## Récréage

Responsable : Catherine de Parcevaux ([uatl@uatl-eca.fr](mailto:uatl@uatl-eca.fr))

Visites mensuelles à domicile aux anciens adhérents et aux adhérents qui ne peuvent plus se déplacer. Accueil Papotage tous les mardis de 14h à 16h dans le kiosque de la cour d'entrée. Un temps d'échange et de partage convivial ouvert à tous.

Si vous souhaitez participer au fonctionnement de ces services, vous pouvez prendre contact avec le Président : [president@uatl-eca.fr](mailto:president@uatl-eca.fr) ou la directrice administrative : [directrice@uatl-eca.fr](mailto:directrice@uatl-eca.fr)

**Feux Artistiques**

Fin septembre 2023

**Rentrée UATL**

Lundi 2 octobre  
2023

**Journée du Patrimoine**

16 septembre 2023  
(Après-midi)

**Accueil nouveaux  
adhérents**

Début octobre 2023

**Journée Bénévoles**

Lundi 9 octobre 2023

**Assemblée générale**

Mardi 12 décembre  
2023

**Exposition des  
ateliers artistiques**

20 au 24 mars 2024

**Fête de l'UATL**

17 avril 2024

**Concert chorale**

Mai 2024

**Festival théâtre**

Mai et juin 2024

**Pique-nique**

Juin 2024