

Sommaire

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

Langues

Page 7

Lettres

Page 15

Sciences humaines

Page 19

Informatique

Page 27

Sciences

Page 35

Arts et danses

Page 41

Artisanat

Page 51

Activités physiques

Page 57

Jeux

Page 69

Activités ponctuelles

Page 73

Les services de l'UATL 75

Agenda 2024 - 2025 4^{ème} de couverture

LANGUES

40 activités

Anglais (1010 à 1180) – Page 8

Allemand (1311 à 1350) – Page 9

Espagnol (1420 à 1492) – Page 10

Italien (1600 à 1620) – Page 11

Latin (1700) – Page 12

Grec ancien (1710 et 1730) – Page 12

Breton (1810) – Page 12

Russe (1840 à 1853) – Page 12

1010 ▪ Conversation anglaise

Animée par Yasmina NOUAR

Les 1er et 3ème 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 3ème 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

Judi 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 20 séances d'octobre 2024 à mai 2025.*

1050 ▪ Anglais B1 - maîtrise

Animée par Robert ADAMS

Mardi de 16h à 17h30

Salle 131

Niveau : B1 - B2

- *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 adhérentset/ou avec l'animateur... le tout s'appuyant sur la vie actuelle, sur le monde d'aujourd'hui. Manuel préconisé : "ENGLISH FILE (fourth edition) - Intermediate Student's Book with online practice" aux Editions OXFORD.*

1015 ▪ Conversation anglaise

Animée par Yasmina NOUAR

Les 2ème et 4ème 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 1010.*

1040 ▪ Anglais prononciation - niveau 2

Animée par Noëlle MASSA GAUDIN

Judi de 9h à 10h

Salle 317

Niveau : ayant obligatoirement suivi l'activité 1042 auparavant

- *Approche d'éléments segmentaux faisant suite aux aspects abordés en niveau 1. Activité en 20 séances d'une heure d'octobre 2024 à mai 2025.*

1043 ▪ Anglais - compréhension orale - niveau 3

Animée par Noëlle MASSA GAUDIN

Judi de 11h à 12h

Salle 317

Niveau : ayant obligatoirement suivi les activités 1040 et 1042

NOUVEAU

- *Le cours s'appuie sur l'approche de la langue anglaise -telle que vue dans les activités 1040 et 1042 - pour en améliorer la compréhension orale (aural comprehension) au travers de supports variés. Activité en 20 séances d'une heure d'octobre 2024 à mai 2025.*

1060 ▪ Anglais B2 - perfectionnement

Animée par Robert ADAMS

Lundi de 16h à 17h30

Salle 137

Niveau : B2, avoir suivi l'activité 1060 en 2023/2024

- *Consolidation grâce à la lecture, à l'écoute (conversation) et avec manuel "English File - Upper-intermediate Student's Book" ... "Fourth edition with online practice", 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.*

1070 ■ Anglais C1 - expérimenté

Animée par Robert ADAMS
 Mercredi de 16h30 à 17h55
 Salle 131
 Niveau : B2 -C1

- *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 with ONLINEPRACTICE aux Editions OXFORD.*

1110 ■ S'exprimer en anglo-américain moderne

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

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

1122 ■ Anglais B1 - intermédiaire

Animée par Jeff BALL
 Mardi de 9h30 à 10h50
 Salle 314
 Niveau : B1

- *Ce cours se base dans enseignement/apprentissage des langues basé sur la tâche (Task Based Learning). L'objectif est de développer la confiance des participants dans l'anglais parlé. Le cours est organisé autour d'activités très variées (et souvent ludiques) en petits groupes ce qui permet à chacun(e) de participer pleinement en anglais.*

1180 ■ Anglais littérature - B2/C1

Animée par Kenneth THOMAS
 Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h40 à 12h
 Salle 228
 Niveau : un bon niveau de compréhension de l'écrit et d'expression orale

- *Il ne s'agit surtout pas de cours magistraux, mais, plutôt, d'échanges informels exclusivement en Anglais autour de nouvelles. Occasionnellement, il peut y avoir des discussions autour d'un roman complet. Il sera demandé aux participants de se procurer le recueil de nouvelles.*

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 : Bonne compréhension de l'anglais écrit

- *Apprendre à s'exprimer en anglais contemporain. Programme identique à l'activité 1110.*

1124 ■ Podcasts et activités en anglais - B2

Animée par Jeff BALL
 Mardi de 11h à 12h
 Salle 314
 Niveau : B2 ou plus

- *Ce cours est composé de deux éléments : un podcast et une activité. Podcast : Avant le cours, le participant écoute un court podcast et, si nécessaire, en lit la transcription. Durant le cours, on échange sur le podcast. Les activités sont très variées et souvent ludiques. Le travail en petit groupe permet à chacun de participer pleinement.*

1311 ■ Allemand A1 - initiation

Animée par Jocelyne GRANDJEAN
 Mercredi de 15h45 à 16h45
 Salle 228
 Niveau : vrais débutants/faux débutants voulant reprendre les bases

NOUVEAU

- *Acquérir les bases grammaticales et lexicales. Etre capable de s'exprimer et réagir dans des situations de la vie quotidienne (par thématiques).*

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.*

1420 ▪ Espagnol - A1 - débutant 1ère année

Animée par Martine CARRE

Mardi de 17h à 18h

Salle 137

Niveau : débutants et adhérents qui ont étudié, puis oublié

- *Je repars du B-A BA des sons, verbes, syntaxe. Supports variés pour apprendre et la langue et la culture espagnole. Etre motivé(e) et s'engager à mémoriser et travailler un peu pour progresser.*

1450 ▪ Espagnol - débutant 3ème année

Animée par Michèle VERSINI

Jeudi de 14h à 15h

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1450 2ème année en 2023/2024

- *3ème et dernière année d'un cycle de 3 ans. Nous essaierons de compléter les acquisitions des années précédentes de façon à s'exprimer de plus en plus facilement. Supports divers : textes, articles de journaux, chansons etc.*

1480 ▪ Espagnol B1 - intermédiaire

Animée par Margaret BLOT

Mardi de 10h40 à 12h

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1480 en 2023/2024

- *Compréhension, lecture, vocabulaire, conversation, dans la convivialité et la bonne humeur. Un bon niveau d'espagnol est souhaitable.*

1350 ▪ Allemand B2/C1 - cours de conversation

Animée par Doris BRUNSCHWIG

Les 2ème et 4ème mardis de 14h à 15h50

Salle 138

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.*

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 - conversation

Animée par Michèle VERSINI

Jeudi de 15h à 16h

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1460 en 2023/2024

- *"Charlar para conservar y mejorar el nivel de Espanol. Supports divers qui pourront être choisis avec les participants.*

1481 ▪ Espagnol B1 - intermédiaire

Animée par Margaret BLOT

Jeudi de 16h15 à 17h45

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1481 en 2023/2024

- *Compréhension, lecture, vocabulaire, conversation, dans la convivialité et la bonne humeur ... Un bon niveau d'espagnol est souhaitable.*

1490 ■ Espagnol A1 - débutant 1ère année

Animée par Martine BAEZA

Mardi de 16h15 à 17h15

Salle 317

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

- *Acquérir les bases en grammaire, conjugaison et en vocabulaire pour comprendre et s'exprimer à l'oral dans des situations courantes de la vie quotidienne, lors d'un séjour touristique dans un pays hispanophone.*

1492 ■ Espagnol A2 - débutant 3ème année

Animée par Martine BAEZA

Jeudi de 14h à 15h30

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1492 en 2023/2024

NOUVEAU

- *3ème 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.*

1601 ■ Italieno via Zoom A2/B1

Animée par Patricia LORENZINI

Jeudi de 15h30 à 16h50

Activité en visioconférence

Niveau : A2/B1

- *Activité en visioconférence à partir du domicile des participants. Découverte de la culture et du savoir vivre italien à l'aide de petits textes. Rappel de points de grammaire essentiels. De courts exposés permettront d'approfondir les sujets traités et de progresser à l'oral.*

Assistante: Doris BRUNDSCHWIG.

1491 ■ Espagnol A2 - débutant 2ème année

Animée par Martine BAEZA

Jeudi de 15h45 à 17h15

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1491 en 2023/2024

- *2ème 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.*

1600 ■ Italiano via Zoom - B2

Animée par Patricia LORENZINI

Jeudi de 14h à 15h20

Activité en visioconférence

Niveau : B2

- *Activité en visioconférence à partir du domicile des participants. Acquérir de l'aisance à l'oral en discutant avec les habitants d'un village de Toscane, découvrir à l'aide de textes et de vidéos la culture et l'état d'esprit des Italiens.*

Assistante: Doris BRUNDSCHWIG

1610 ■ Italien - A1 - 1ère Année

Animée par José GRANRY

Jeudi de 11h à 12h

Salle 138

Niveau : débutant 1ère année du cycle

- *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.*



1620 ■ Italien - A2 - 3ème année

Animée par José GRANRY

Vendredi de 11h à 12h

Salle 137

Niveau : prioritairement réservé aux adhérents ayant suivi les deux premières années.

- *Approfondissement des éléments de grammaire acquis, enrichissement du vocabulaire, lecture, traduction de textes et conversation courante à partir de thèmes d'actualité.*

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.*

1810 ■ Breton

Animée par Alain ROUZAUD

Mercredi de 9h à 10h20

Salle 137

Niveau : confirmé - avoir des connaissances de base

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

Assistant : Gildas CABON.

1850 ■ Russe - maîtrise

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 9h à 10h20

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1850 en 2023/2024

- *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.*

1700 ■ Latin

Animée par Geneviève MARIONNEAU

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h à 11h30

Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers

Niveau : un minimum d'initiation au latin, même anciennement

- *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.

1730 ■ Grec ancien

Animée par Claudine JACOBZONE

Jeudi de 10h40 à 12h

Salle 314

Niveau : confirmé

- *Etude dans le texte originel d'oeuvres de la littérature grecque.*

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

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 10h40 à 12h

Salle 317

Niveau : avoir suivi les 3 années précédentes

- *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 3ème année

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 15h45 à 17h15

Salle 235

Niveau : avoir suivi les cours débutants des deux années précédentes

- *3ème année d'un cycle de 3 ans. 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 classique

Animée par Margarita GURDJIEFF

Mercredi de 14h à 15h30

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *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

14 activités

Ecrire

Conter

Lire

Conjuguer

Chansonner

...

2020 ■ Petite(s) Histoire(s) des Grands Prix Littéraires

Animée par Joël GLAZIOU

Le 2ème jeudi du mois de 9h à 10h30

Salle 137

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

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

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

2050 ■ Atelier d'écriture poétique

Animée par Annick DANDEVILLE

Les 1er et 3ème lundis du mois de 14h00 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 4ème et 5ème jeudis du mois de 9h à 10h30

Salle 137

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 2ème et 4ème 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 2ème, 4ème et 5ème 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 - 1er cycle

Animée par Nicolas GARNIER

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h à 17h

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 :

1^{er} atelier 2070 pour les années 1 et 2

2^{ème} atelier 2071 pour les années suivantes.

Assistants : Anne GAUTREAU et Catherine GRIMAULT

2090 ■ Cercle de lecture

Animée par Jean-Marc VIAU

Les 1er et 2ème lundis du mois de 14h à 15h45

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.*

Assistante : Monique VIMONT

2071 ■ Plaisir de conter - 2ème cycle

Animée par Nicole PELTIER

Les 1er et 3ème 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

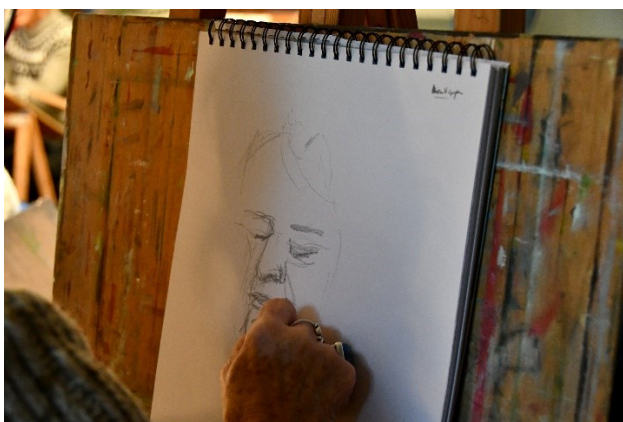
Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 12h

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



2140 ■ Grammaire, orthographe, conjugaison

Animée par Martine LEMERCIER-GRANRY

Mardi de 15h à 16h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

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

2360 ■ La marelle de l'existence

Animée par Dominique MORILLON

Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h30 à 16h

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *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 à 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.*

2300 ■ Ecrire sur un moment de sa vie

Animée par Hubert TONNELLIER

Les 2ème et 4ème 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.

2366 ■ Ecrire notre vieillissement

Animée par Dominique MORILLON

Les 1er et 3ème 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.*



SCIENCES HUMAINES

40 activités

Histoire (3020 à 3180, 3410 à 3430,
3570, 3580, 3720, 3950)

Sociologie (3185, 3301, 3310, 3700)

Géopolitique (3880 à 3900)

Généalogie (3850 et 3860)

Psychologie (3362 et 3370)

Philosophie (3364 et 3390)

Religion (3450 à 3560))

Tourisme (3870 et 3872)

3020 ▪ Monde romain - 2^{ème} année

Animée par Françoise DE LA CHAUSSEE

Les 2^{ème} et 4^{ème} lundis du mois de 10h30 à 12h

Salle 228

Niveau : baccalauréat

- *Intégration de la Gaule dans le monde romain.*

3100 ▪ Retour sur la guerre 14-18 après le centenaire

Animée par Alain JACOBZONE

Les 1^{er} et 3^{ème} Lundis du mois de 10h40 à 12h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Le centenaire de la 1^{ère} guerre mondiale a été l'occasion d'une série de recherches qui enrichissent les connaissances. C'est une vision élargie et renouvelée qui sera présentée dans sa diversité : batailles, soldats, civils, médecine, étrangers et conséquences diverses.*

3120 ▪ L'Afrique subsaharienne : histoire, géographie et géopolitique

Animée par Armand DJIMET-BABOUN

Le 3^{ème} mercredi du mois de 14h à 16h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *En deuxième année, étude centrée davantage sur le développement économique et social, la démographie, la géopolitique - étude entrecoupée de temps en temps des questions d'actualité lorsque celles-ci s'imposent.*

3070 ▪ Atelier de recherches historiques aux Archives Départementales

Animée par Evelyne BALMETTE

Les 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois de 14h à 16h

Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers

Niveau : inscription prioritaire des participants 2023/2024

- *Deux rencontres par mois aux Archives Départementales sous la direction de M. Marais, nous permettent de mettre en commun nos travaux et d'envisager les suivants, les analyser et peut-être de rédiger un texte final. Le sujet est : les Bureaux de bienfaisance au XIX^{ème} siècle en Maine et Loire. (Ce sont les débuts de l'Aide Sociale). Nous sommes amenés à venir dépouiller des dossiers aux Archives Départementales, mais aussi dans des archives communales. Recherches aux Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers.*

Assistant : Jean-Luc MARAIS

3110 ▪ Israël - Palestine, une histoire très longue

Animée par Cécile PARENT

Jeudi de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : bac, sans exclusion

- *Le cours traitera en 11 séances d'une heure et demie de l'histoire du conflit israélo-palestinien, des origines (fin XIX^{ème} 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 11 séances débutera le jeudi 7 novembre 2024.*

3130 ▪ Le monde africain : décolonisations

Animée par Alain TIREFORT

Les 1^{er} et 3^{ème} mercredis du mois de 10h40 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Rappels de 1^{ère} année, rôle des nationalismes, poids des 2G.M, contexte Guerre Froide, évolution de l'Afrique française, Politique coloniale française, Françafrique,Chinafrique... actualisation 1 ou 2 exemples d'Etats.*

3140 ▪ La question européenne aux XXe et XXIe siècles. De l'Europe à l'Occident.

Animée par Philippe VERIN

Le 1er 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 2ème et 4ème mardis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Etude des différentes vagues des mouvements féministes depuis le début du XXème siècle.*

3172 ▪ Existence commune et évènement historique

Animée par Dominique MORILLON

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 14h30 à 16h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *A partir d'un pré-visionnement chez soi de la série "Un village français" (on peut facilement la trouver en streaming et je l'ai en DVD), on étudiera les personnages et les actions de la série pour répondre à deux questions sur l'(leur) existence : en quoi la guerre a-t-elle changé leur existence ? Et quelle place faut-il donner à ces vies communes dans l'existence ?*

3150 ▪ Histoire du féminisme du moyen-âge au début du XXème siècle

Animée par Marie-Anne GUERY

Les 1er et 3ème mardis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : pas de niveau souhaité. Intérêt pour le sujet

- *1ère année d'un cycle de deux ans. 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 XVème siècle à la première vague des mouvements organisés fin XIX - début XXème.*

3170 ▪ Histoire de l'humanité

Animée par Dominique MORILLON

Le 2ème mercredi du mois de 14h30 à 16h30

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Echanges autour de lectures communes sur 3 thèmes (un par trimestre) dans l'ordre donné : la place de la femme dans la préhistoire, histoire du début de l'anthropocène (et de la mégamachine) et enfin, point sur la conquête spatiale.*

3180 ▪ Faits divers à Angers 1870-1914

Animée par Cécile BARTHET

Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h30 à 12h

Salle 317

Niveau : culture historique et passion pour l'histoire

- *Heurts et malheurs dans la ville d'Angers et ses environs, des faits 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.*

Assistant : CHOPLIN Thierry



3185 ■ La famille contemporaine française

Animée par Norma MEVEL PLA
 Mercredi de 10h35 à 12h
 Salle 138
 Niveau : ouvert à tous

- *Activité de mars à juin 2025.*
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 ne 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.

3310 ■ Atelier de sociologie

Animée par André CHABOT
 Les 1er et 3ème mardis du mois de 9h à 10h30
 Salle 122
 Niveau : ouvert à tous

- *Un monde en mutation et en transition. Echanges libres sur quelques thématiques qui s'imposeront avec le XXI siècle et qui conditionneront notre avenir. Activité de novembre 2024 à avril 2025.*

3364 ■ La littérature : une morale et une conscience politique

Animée par Marie-France LAMOINE
 Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 10h35 à 12h
 Salle 131
 Niveau : ouvert à tous

- *Les écrivains français ont été de tout temps nos vigilants éclaireurs. Au XVIe siècle Du Bellay et Rabelais ont su bondir. Au XVIIe siècle Molière et La Rochefoucauld regardent la cour. Le XVIIIe siècle observe tout. Zola, Flaubert, Hugo poursuivent leur combat. Le XXe siècle ajuste ses regards perspicaces.*

3301 ■ Sociologie des identités

Animée par Norma MEVEL PLA
 Mercredi de 10h35 à 12h
 Salle 138
 Niveau : ouvert à tous

- *Activité d'octobre 2024 à février 2025.*
L'identité marque autant la ressemblance que la différence d'un individu ou d'un groupe. Telle est, d'entrée de jeu, son ambiguïté. En effet, l'identité se construit de manière dynamique et constante, avec un mouvement d'assimilation et de différenciation. C'est un phénomène complexe et multidimensionnel, propre à chaque être humain. Cette notion constitue un outil indispensable pour penser la place d'un individu à l'intérieur d'un groupe social ou de la société dans son ensemble.

3362 ■ Psychanalyse et littérature

Animée par Marie-France LAMOINE
 Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h35 à 12h
 Salle 131
 Niveau : être curieux, intéressé, manifester un désir pour ces deux arts libéraux

- *"Il faut se rappeler avec Freud qu'en sa matière l'artiste toujours précède la psychanalyste; il lui fraie la voie Jacques Lacan. Nous verrons comment Freud et Lacan ont élaboré leur théorie en s'inspirant, admirant, méditant les textes littéraires de leur culture, d'Empédocle, Sophocle, Platon... jusqu'à nos contemporains : Jensen, Duras, Joyce.*

3370 ■ Panorama de la psychologie aujourd'hui

Animée par Dominique THOMAS
 Le 1er Lundi du mois de 14h à 16h
 Salle 137
 Niveau : intérêt pour la matière

- *Cycle pédagogique de 3 ans. La psychologie est omniprésente dans les médias. Elle intrigue, déroute et est victime de son succès. Nous ferons une approche élargie sans être simpliste en articulant théorie et pratique. Nous évoquerons aussi bien la psychanalyse que les neurosciences, les troubles mentaux, les psychothérapies, etc. Objectif : 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. En janvier, cette activité se déroulera sur une journée entière.*

3390 ■ Théories scientifiques et représentation

Animée par Geneviève DUBOIS

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h30 à 12h

Salle 137

Niveau : Baccalauréat souhaité

- *Nous avons du monde qui nous entoure une représentation, c'est-à-dire une image construite par notre perception et ordonnée par notre intellect. Cette image nous semble identique au réel; pourtant, nous apprenons bien souvent qu'elle dépend, d'une part, de nos organes des sens, d'autre part de notre position dans un système. Construire une théorie scientifique suppose parfois d'aller contre la représentation commune. A partir d'une petite histoire de l'astronomie nous suivrons les étapes qui ont conduit les hommes à savoir, par exemple, que nous tournons autour du soleil et non l'inverse, malgré les apparences.*

3420 ■ L'esprit des lumières - 2ème année

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h30

Salle 137

Niveau : avoir assisté à la première année du cycle en 2023/2024

- *2ème année d'un cycle de 3 ans. Les lumières ont mené des luttes incessantes, religieuses, politiques, sociales, morales... Leurs combats ne sont-ils pas toujours les nôtres ?*

3450 ■ La laïcité , une valeur menacée en France

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 1er et 3ème 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 ...*

3410 ■ L'esprit des lumières - 3ème année

Animée par Colette FAUCHOUX

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h30 à 12h

Salle 137

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

- *3ème année d'un cycle de 3 ans. Que devons-nous au XVIIIème siècle et à l'esprit des lumières ? Beaucoup plus qu'on ne pourrait le croire, car à travers leurs idéaux, leurs combats (sociaux, politiques, religieux...) émergent les valeurs qui nous sont essentielles aujourd'hui comme la liberté, l'égalité ... Un héritage précieux que nous devons défendre. Le cours sera fait à partir de textes littéraires et philosophiques du XVIIIème siècle, et d'articles de presse contemporaine.*

3430 ■ L'esprit des lumières -1ère année

Animée par Colette FAUCHOUX

les 2ème et 4ème jeudis du mois de 10h30 à 12h

Salle 137

Niveau : aucun, avoir de la curiosité pour le sujet

- *1ère année d'un cycle de 3 ans. Les écrivains, philosophes des lumières font émerger de nouvelles valeurs (instruction, liberté, égalité...) Face aux replis identitaires, à certaines formes de fanatisme, de méfiance face au progrès que l'on rencontre aujourd'hui, on peut penser qu'il est nécessaire de protéger cet héritage.*

3530 ■ La Bible et sa culture

Animée par Jean GABEL

Lundi de 16h05 à 17h30

Salle 201

Niveau : aimer lire et vérifier

- *Ensemble nous lisons une oeuvre dans le respect de sa culture, de l'histoire de son origine et de l'auteur qui nous l'offre, suivie d'échanges. Nous ouvrons des livres, des psaumes ou des chants ainsi que des proverbes ou des paraboles avec la pédagogie de la transmission propre à chaque scribe. L'activité priorise les souhaits des participants et utilise les connaissances récentes des scientifiques sur le sujet.*

Assistant : Guy ROBIN

3540 ■ La Bible et sa culture

Animée par Jean GABEL

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 14h à 15h55

Salle 201

Niveau : aimer lire et vérifier

- *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.*

Assistante : Maryse SAUVAGNAT.

3570 ■ La civilisation slave - 3ème année

Animée par Chantal DUVERGER

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h40 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Cette année, l'étude de la civilisation slave va s'organiser davantage autour de la Russie , empire des tsars puis empire soviétique.*

3700 ■ A travers le cinéma

Animée par Dominique FRABOULET

4 jeudis dans l'année de 10h30 à 12h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *A travers le cinéma, nous examinerons les questions actuelles que se pose notre société. Comment des cinéastes nous confrontent à des situations que nous n'avons pas imaginées ou nous montrent ce que nous ne voulons pas voir. Quatre séances : 03/10 et 05/12/2024 , 06/03 et 03/04/2025.*

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 2 octobre 2024 à fin mars 2025.*

Assistant : Jean-Pierre NIVELEAU

3560 ■ La Bible et sa culture

Animée par Jean GABEL

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

Salle 201

Niveau : aimer lire et vérifier

- *Lecture de textes fondateurs dans l'A.-T. de Salomon à Malachie et de Matthieu à Pierre dans le N.-T. Les scribes jouent avec les mots pour mémoriser l'écrit. Ils copient généreusement les livres qui précèdent. L'anthropologie offre l'accès au génie littéraire propre à chaque auteur. Nous consultons les savants du sujet et les concepts littéraires spécifiques à chaque livre.*

Assistant : Guy ROBIN.

3580 ■ Histoire et civilisation du monde arabo-musulman

Animée par François DUMAS

Le 4ème 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.*

3720 ■ Images/représentations - Histoire

Animée par Alain TIREFORT

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

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Poursuite de la réflexion sur l'image. Approche de lecture critique par le biais de quelques thèmes culturels contemporains : de Delacroix, Daumier aux crises politiques de la 2ème moitié du XXe, et au Paris d'Hausmann.*

3860 ■ Généalogie

Animée par Françoise FERBEUF

Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 14h à 15h30

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *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 2024 à mars 2025).*

Assistant : Thierry SALMON

3870 ■ Tourisme en camping-car

Animée par Françoise FERBEUF

Les 2ème et 4ème 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 2024 à fin avril 2025.*

Assistant : Daniel JOULAIN.

3880 ■ Echanges autour de la Géopolitique

Animée par Roger PILET

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h à 11h45

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *Identifier l'influence des facteurs géographiques, économiques et culturels sur les politiques menées par les états. Porter un autre regard sur l'actualité et sur notre environnement international. A partir de travaux concrets, ainsi que l'analyse des conflits internationaux actuels, identifier les enjeux de pouvoirs des pays concernés. Restituer ces conflits dans l'histoire des pays concernés ainsi que celles de leurs régimes et leurs dirigeants. Clarifier le rôle et le fonctionnement des institutions internationales concernées. Les travaux seront effectués sur des conflits d'actualité. Les participants seront invités à contribuer activement aux travaux s'ils le veulent.*

Assistante : Béatrice STEPHAN

3872 ■ Comment sommes-nous devenus touristes ?

Animée par Philippe VIOLIER

Le 2ème jeudi du mois de 15h45 à 17h15

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Aujourd'hui, aller à la plage, se promener dans une (autre ville), randonner en montagne, constituent des pratiques touristiques par lesquelles nous nous recréons. Il nous semble que nous accomplissons ce faisant un acte de liberté individuelle. Sans aller jusqu'à remettre en question notre libre arbitre, une analyse géohistorique révèle que ces actes s'inscrivent aussi dans une histoire et une actualité socialement construites. Nous aborderons ainsi comment ce qui nous semble aller de soi s'inscrit en fait dans une conquête progressive (et pacifique) du Monde. 4 séances : octobre/novembre/décembre/janvier.*

3881 ■ Géopolitique : mieux comprendre le monde

Animée par Gérard MEVEL

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h30 à 11h45

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *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 événements 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



3882 ■ Introduction à la géopolitique

Animée par Roger PILET

5 jeudis dans l'année de 9h30 à 17h

Salle 120

Niveau : ouvert à tous

- *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 les pistes pour penser et réagir en géopolitique. Gestion des conflits en analyse géopolitique. Calendrier des séances : 17/10, 21/11, 23/01, 13/03 et 24/04. Participation de 130€ (5 repas à 26€) à régler à l'animateur à la première séance.*

Assistante : Béatrice STEPHAN

3900 ■ La Chine / le monde chinois – 2^{ème} année

Animée par Yves DOLAIS

Le 2^{ème} lundi du mois de 10h30 à 12h**NOUVEAU**

Salle 208

Niveau : pour ceux ayant suivi l'activité en 2023 - 2024

- *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. Les thèmes abordés seront les relations Chine / France, Chine / Russie, Chine / USA, Chine / Afrique, les religions en Chine.*

3902 ■ La Chine / le monde chinois – 1^{ère} année

Animée par Yves DOLAIS

Le 3^{ème} mardi du mois de 14h à 15h30

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *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.*

3890 ■ Géohistoire de la mondialisation

Animée par Philippe DUHAMEL

Le 1^{er} lundi du mois de 16h15 à 17h45

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *La mondialisation apparaît souvent comme un fait très actuel dont la constitution serait une conséquence des deux guerres mondiales. En réalité il s'agirait d'une phase nouvelle d'un processus engagé depuis bien longtemps. Car d'après les spécialistes, nous en serions à la 6^{ème} mondialisation.*

3950 ■ Comment fonctionne la Vème 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). Une place particulière sera donnée au Conseil constitutionnel dont l'importance est aujourd'hui primordiale. Tout au long du cours, des points d'actualité permettront une mise en perspective.*



INFORMATIQUE

28 activités

Retouche photos (4080 à 4100) – Page 28

Premier pas (4170 à 4173) – Page 29

Tableurs (4176 à 4178) – Page 29

Utilisation d'un MAC (4510 et 4520) –
Page 31

Utilisation d'un iPhone (4540 à 4565) –
Page 31

Utilisation d'un Smartphone (4590 à
4596) – Page 33

Autres (4180 à 4450) – Page 30

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. 1^{ère} 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. 2^{ème} 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 €**4094 ■ Présentation et retouches photos - 1ère année**

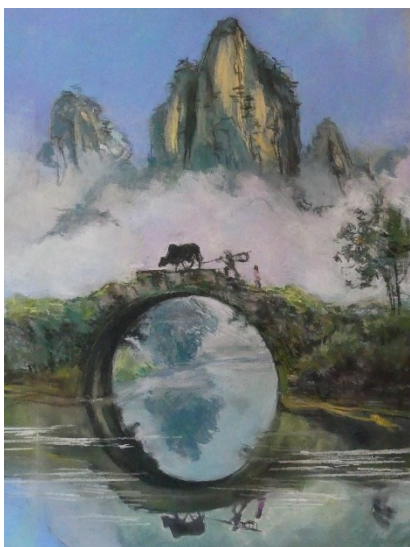
Animée par Jose BAEZA

Jeudi de 14h15 à 15h45

Salle 330

Niveau : bonne connaissance des outils informatiques
sous Windows

- 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. Tutoriels fournis et exercices proposés entre les ateliers, avec un guide de réalisation et une reprise collective en atelier.

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 4080.

Assistante : Annette FERRE.

Participation spécifique : 14 €**4095 ■ Présentation et retouche photos - 2ème année**

Animée par Jose BAEZA

Jeudi de 16h à 17h30

Salle 329

Niveau : bonne connaissance des outils informatiques
sous Windows**NOUVEAU**

- Activité réservée aux adhérents qui maîtrisent les outils informatiques notamment la création de dossiers et sous-dossiers, et être en capacité de télécharger des logiciels et suppléments depuis site Internet de l'éditeur du Logiciel Photo Filtre. Chaque participant pourra apporter une clé USB pour télécharger le travail fait en atelier et les documents ou données fournies. 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. Tutoriels fournis et exercices proposés entre les ateliers, avec un guide de réalisation et une reprise collective en atelier.

Participation spécifique : 14 €

4100 ▪ Perfectionnement présentation photos, diaporama

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Vendredi de 10h à 11h30

Salle 329

Niveau : avoir suivi les cours 4080 ou 4090

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

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 2025.*

Participation spécifique : 14 €

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. 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 2025.*

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 2024 à la mi-février 2025.*

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. 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 2024 à la mi-février 2025.*

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 €



4177 ■ "Home tableur" sur PC portable - 1ère année

Animée par Michel DUGAST

Lundi de 9h à 10h30

Salle 137

Niveau : avoir suivi l'activité 4176 "Initiation Excel" ou avoir manipulé un tableur dans un environnement Windows

- *Après les rappels de base sur la prise en main d'un tableur, les participants créent des applications utiles à la vie quotidienne : recettes de cuisine, check-list interactive, plannings, budget, gestion de cave, création d'un formulaire PDF remplissable ... Prévoir d'apporter son PC (sous Windows) à chaque cours (pas de tablette).
Activité d'octobre 2024 à avril 2025.*

4180 ■ Initiation au codage en python

Animée par François DISDIER

Les 2ème, 3ème et 5ème lundis du mois de 14h15 à 15h45

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).*

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 26 ou 27.*

Participation spécifique : 14 €**4178 ■ "Home tableur" sur PC portable - 2ème année**

Animée par Michel DUGAST

Lundi de 10h30 à 12h

Salle 137

Niveau : avoir suivi l'activité 4177 en 2023/2024 ou avoir déjà travaillé sur un tableur

NOUVEAU

- *Les premières séances sont consacrées à des rappels sur l'utilisation des principaux outils des tableurs: formatage, fonctions, contrôle de formules, enregistrement de macros basiques, tri, filtres, validité des données, tableau croisé dynamique La suite du programme est consacrée à de nouvelles applications dans le prolongement du travail du module de 1^{ère} année. Prévoir d'apporter son PC (sous Windows) à chaque cours - pas de tablette.*

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

4450 ■ Initiation musique assistée par ordinateur

Animée par Jean-Michel POUTIER

Mercredi de 10h30 à 12h

Salle 120

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Enregistrement et mixage du son : instruments (dont guitares), claviers, voix. Editions de partitions. Intégration MIDI et autres formats.*

Assistant : Jean-Claude MEYER

4510 ■ Initiation MAC - 1ère année

Animée par Paul KIRITZE TOPOR

Mardi de 14h à 15h20

Salle 131

Niveau : débutants ou ayant une pratique "sommaire" du Mac nécessitant de reprendre les bases

- *1ère année d'un cycle de 2 ans. Cette activité s'adresse à tout débutant désireux d'acquérir les bases et fonctions essentielles du Mac, ou ayant une pratique mais justifiant d'apprendre à mieux se servir de son ordinateur et à mieux utiliser ses capacités. Toutes les fonctions basiques sont vues. Les séances se déroulent en visio-projection sur grand écran à partir de l'ordinateur de l'animateur. Il faut posséder un Mac avec système récent de préférence. Il n'est pas souhaité d'apporter son ordinateur personnel.*

Assistantes: Joëlle FOUCAULT et Daniëlle LIAIGRE

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

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 1er et 3ème 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 iOS17.*

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.

Assistante : Joëlle FOUCAULT

Participation spécifique : 15 €**4520 ■ MAC perfectionnement - 2ème année**

Animée par Paul KIRITZE TOPOR

Mercredi de 10h40 à 12h

Salle 208

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

- *Nécessité de bien posséder les manipulations basiques de l'ordinateur et des principales applications. Cette activité reprend les principales fonctions et applications vues en première année pour les approfondir. Il est souhaité que les participants aient un ordinateur équipé d'une version récente du Système d'exploitation. Les échanges entre l'animateur et les participants sont favorisés au maximum. Les séances se déroulent en visio-projection sur grand écran à partir de l'ordinateur de l'animateur. Il n'est pas souhaité d'apporter son ordinateur personnel.*

Assistantes : Joëlle FOUCAULT et Daniëlle LIAIGRE

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

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 1er et 3ème 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 iOS17. 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 2ème et 4ème 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 17 ou iPad os17. 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 €**4560 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - perfectionnement**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 15h 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 17 ou iPadOS 17. 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.

Une ou plusieurs vidéos thématiques seront envoyées chaque semaine. Ces vidéos sont le support du cours et chaque atelier présentiel éclaircira les sujets mal compris et répondra aux questions des auditeurs.

Assistants : Joëlle FOUCAULT et Paul KIRITZE-TOPOR

Participation spécifique : 15 €**4551 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - maîtrise**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 15h45 à 17h

Salle 138

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

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 17 ou iPad os17. Chaque cours sera précédé de l'envoi d'une vidéo thématique du jour.*
- Programme identique à l'activité 4550.*

Participation spécifique : 15 €**4565 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - perfectionnement**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Vidéos adressées par l'animateur

Aucune

NOUVEAU

Niveau : disposer OBLIGATOIREMENT d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 17 ou iPadOS 17

- *Cet atelier est uniquement sous forme de vidéos support de cours envoyées chaque semaine.*

Le programme est celui de l'atelier 4560. Il est destiné aux auditeurs n'ayant pas la possibilité de participer aux ateliers 4560 en présentiel ou intéressés seulement par une partie du programme. Techniquement il est 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 vidéos et montages.

3ème trimestre : Bureautique APPLE Numbers, Pages, Keynote.

Une réunion des personnes inscrites aura lieu le 1^{er} octobre 2024 de 15h45 à 17h, salle 208 à l'UATL.

Participation spécifique : 10 €

4590 ▀ Adopte un Smartphone - débutant

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Mardi de 14h à 15h

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 d'octobre 2024.*

4591 ▀ Adopte un Smartphone - débutant

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Mardi de 15h15 à 16h15

Salle 329

Niveau : ouvert à tous

- ▀ *Programme identique à l'activité 4590. Activité en 10 séances à partir d'octobre 2024.*

4592 ▀ Adopte un Smartphone - niveau 1

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Mardi 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 d'octobre 2024.*

4596 ▀ Active ton Smartphone

Animée par Jean-Louis VAREILLE

Les 2ème et 4ème 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).*





SCIENCES

21 activités

Agriculture (4620) – Page 36
Architecture (4720 à 4723) – Page 37
Biologie (4752) – Page 38
Développement durable (4630) – Page 36
Espace (4640 à 4665) – Page 36
Géologie (4700 et 4710) – Page 37
Œnologie (4760 et 4761) – Page 39
Sciences cognitives et informatique (4840 à 4870) – Page 39
Sciences physiques et technologies (4730 à 4750) – Page 38

4620 ▪ L'agriculture biologique, prototype de l'agriculture durable ?

Animée par Jean-Paul COUTARD

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

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

- *Découvrir l'agriculture biologique : sa situation actuelle, son histoire, ses principes, ses règles et interdictions, les leviers agronomiques et zootechniques utilisés, ses atouts mais aussi ses limites. Mieux comprendre comment elle peut répondre aux enjeux du développement durable. Visiter une ferme expérimentale. Echanger sur un sujet occasionnant de nombreuses controverses.*

4640 ▪ Cosmographie

Animée par Youri GAUTIER

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h45 à 11h45

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Activité à cycle de 2 ans. Exposition des mouvements des corps célestes et leurs conséquences. Séances du 13 novembre 2024 au 26 mars 2025.*

4660 ▪ Notre système solaire

Animée par Jean-Luc JOVELIN

Les 2ème, 4ème et 5ème 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.*

4630 ▪ Développement durable

Animée par Alain LASSERRE

Le 1er 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

4650 ▪ La conquête et l'aventure spatiale

Animée par Jean-Luc JOVELIN

Les 1er et 3ème jeudis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *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 1er et 3ème lundis du mois de 9h à 10h30

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *La maîtrise de l'espace fut un attribut, pour quelques nations, de puissance et de souveraineté. Souveraineté mise à mal aujourd'hui par l'émergence du "New Space". L'installation d'armes spatiales faisant courir des risques croissants aux infrastructures terrestres inquiète la communauté internationale. L'atelier propose d'éclairer les enjeux actuels des activités spatiales tout en revisitant l'histoire d'une technique à laquelle l'Homme rêve depuis deux millénaires.*

4700 ■ Géologie de l'Anjou

Animée par Françoise MAROT

Le 1er mardi du mois de 14h à 15h30

Activité en visioconférence

Niveau : ouvert à tous - activité en visioconférence

▪ *Activité en visioconférence.*

La première séance, mardi 1er octobre 2024 sera en présentiel salle 208 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.

4710 ■ Initiation à la géologie

Animée par Daniel DÉPREZ

Les 2ème, 4ème et 5ème 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 2024-2025, sera enseignée à nouveau la 4^{ème} année, dont les conférences s'articuleront autour de deux grands thèmes :- Les applications de la géologie : eaux souterraines, risques naturels, fondations d'ouvrages, ressources en substances minérales et énergétiques. - Les outils du géologue : cartes, photographies aériennes, reconnaissances géologiques.*

4720 ■ L'évolution des architectures vernaculaires

Animée par Serge LAYCURAS DES ALLOIS

Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 9h à 10h20

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *La terre, le bois, la pierre, le bambou ont été les premiers matériaux naturels utilisés par l'homme pour construire son habitat. Comment l'usage de ces matériaux a-t-il évolué dans le temps ? Comment se fait-il qu'au XXIème siècle ils soient toujours reconnus comme matière d'architecture pour la construction? Quels systèmes constructifs continuent de les associer ou de les mettre en concurrence à ceux plus modernes, issus de l'ère industrielle tels que le ciment et l'acier?*

4722 ■ Les ouvrages du génie civil du passé

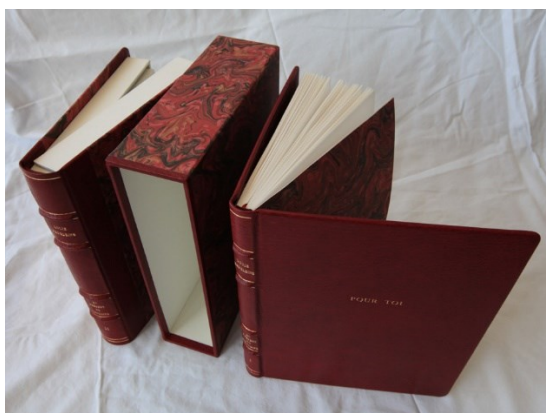
Animée par Serge LAYCURAS DES ALLOIS

Les 2ème et 4ème lundis du mois 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).*



4723 ■ Les ouvrages contemporains du génie civil

Animée par Serge LAYCURAS DES ALLOIS

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *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 autoroutiers, 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).*

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. Quels sont les défis que ces inventions entraînent pour 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 3ème mardi du mois de 14h à 16h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Le but est de présenter la radioactivité en tant que phénomène physique répondant aux lois de la physique et au travers de ses lois, les effets sur la matière et par suite, sur la santé. L'atelier est accessible à toute personne dotée de sa simple curiosité sans connaissance particulière préalable.*

4730 ■ Numérique et communication

Animée par Philippe SOURISSEAU

Lundi de 14h à 15h25

Salle 317

Niveau : avoir quelques notions de sciences physiques et être curieux.

- *Nous utilisons tous les jours ces médias, mais il peut être judicieux de s'informer sur leur histoire et leur fonctionnement afin de les pratiquer de façon éclairée et sécuriste : communication instantanée, l'internet, l'évolution de l'informatique à l'informatique quantique. Toutes ces évolutions nous conduisent à nous interroger sur les mutations et les défis que traverse notre société. Quels sont les impacts de la numérique sur notre environnement et notre vie ?*

4748 ■ Quelles énergies pour demain ?

Animée par Jean-Charles ABBE

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h30 à 12h

Salle 122

Niveau : ouvert à tous

- *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 3ème 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 3ème 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

4840 ■ L'intelligence artificielle et nous

Animée par Christian PASCO

Vendredi de 14h15 à 15h45

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

- *L'IA est déjà présente dans nos vies quotidiennes et nous apporte un certain nombre de services. Les IA génératives ont ouvert la voie à des progrès impressionnants. Venez découvrir ce qu'est l'IA aujourd'hui : comment ça marche, les utilisations, les dangers, les enjeux. Les 3^{ème} vendredis sont consacrés aux exercices pratiques.*

Assistant : Gilbert BOUTRUCHE

4870 ■ Le rôle de la conscience dans notre rapport au monde

Animée par Pascal MESPOUILLE

Les 2ème et 4ème 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

4761 ■ Oenologie (2ème groupe)

Animée par Philippe FERBEUF

Le 3ème 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.*

Assistant : Armand DJIMET-BABOUN

4860 ■ Mathématiques au collège

Animée par Martine LEMERCIER-GRANRY

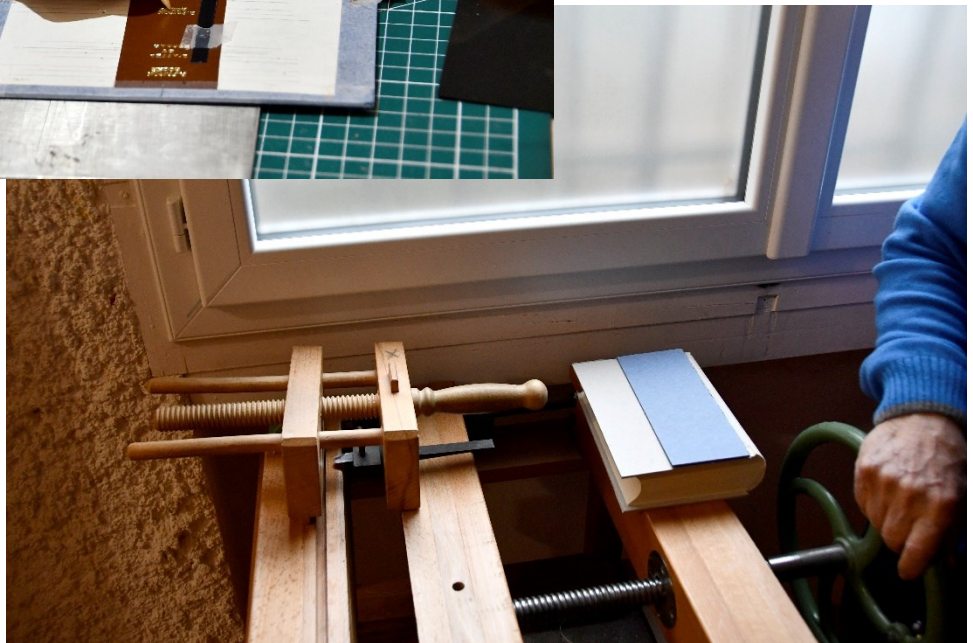
Mardi de 14h à 15h

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.*





ARTS et DANSES

62 activités

Photographie (5010 et 5020) – Page 42

Danses (5100 à 5260) – Page 42

Musique / Chants (5330 à 5491) – Page 45

Dessin / peinture (5500 à 5590) – Page 48

Théâtre (5700 à 5745) – Page 50

Arts du cirque (5650) – Page 49



5020 ■ Photographie : technique - prise de vue

Animée par Claude DOMINAULT

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h50

Salle 228

Niveau : ouvert à tous, posséder un appareil photo et son manuel technique.

- *Programme identique à l'activité 5010.*

Assistants : Gilles DUBILLOT et Annick LE BARILLEC

5110 ■ Danses de salon - perfectionnement 2

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 d'apprentissage 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 - perfectionnement 1

Animée par Henri LE BLOAS

Vendredi de 16h à 17h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi les trois premières années du cycle

- *Acquisitions de danses collectives en lignes sur des rythmes de Cha-Cha, Rumba, Tango, Rock and Roll, Valses, Fox trot, Quickstep, Samba, Disco...*

Assistante : Jacqueline MARTIN

5010 ■ Photographie : technique - prise de vue

Animée par Claude DOMINAULT

Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 15h50

Salle 228

Niveau : ouvert à tous. Posséder un appareil photo et son manuel technique

- *Comprendre, maîtriser, les fonctionnalités d'un appareil photo. Acquérir les techniques photographiques de base afin d'obtenir dès la prise de vue la photo souhaitée. Sortir de l'AI, du tout numérique par l'apprentissage et l'application des réglages spécifiques (modes Experts P,A,S,M). Analyses de photographies variées, dont celles des participants et des animateurs. Travaux pratiques lors de sorties. Programme identique à l'activité 5020.*

Assistants : Gilles DUBILLOT 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 - 3ème année

Animée par Henri LE BLOAS

Mardi de 14h à 15h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi la 2ème année en 2023/2024

- *3ème année d'un cycle de 3 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 - 2ème année

Animée par Henri LE BLOAS

Mardi de 16h à 17h30

Salle 322

Niveau : Avoir suivi la 1ère année en 2023/2024

- *2ème année d'un cycle de 3 ans. Acquisition de danses collectives en lignes sur des rythmes : de Cha-Cha, Rumba, Tango, Rock and Roll, Valses, Mambo, Disco...*

Assistante : Annette FERRE

5135 ▪ Danses en lignes - perfectionnement 2

Animée par Henri LE BLOAS

Les 1^{er}, 3^{ème} et 5^{ème} jeudis du mois de 14h à 15h30

Salle 322

Les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois de 14h à 15h30

Salle 229

Niveau : avoir suivi la 1^{ère} année de perfectionnement de danses en lignes

- *Reprises des danses du cycle de 3 ans suivie d'une année de perfectionnement. Apprentissage de nouvelles danses de niveau avancé.*

Assistante : Catherine HUET

5150 ▪ Danses de salon - perfectionnement 1

Animée par Henri LE BLOAS

Lundi de 15h à 16h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi la 3^{ème} 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 ...*

5170 ▪ Danses en lignes - 1^{ère} année

Animée par Josiane THIBOLT

Jeudi de 14h à 15h30

Salle Jean Macé N°3 – 106 à 110 rue du Pré Pigeon à Angers

Niveau : ouvert à tous

- *Apprentissage des pas de bases de la danse en ligne.*

Assistant : Guy ROUILLARD

5190 ▪ Danses en lignes - perfectionnement

Animée par Josiane THIBOLT

Mardi de 9h00 à 10h30

Maison de quartier des Hauts de St Aubin – 2 rue Daniel Duclos à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 5190 en 2023/2024

- *Révision des danses apprises et acquisition de nouvelles danses.*

Assistant : Guy ROUILLARD

5140 ▪ Danses de salon - 3^{ème} année

Animée par Henri LE BLOAS

Les 2^{ème} et 4^{ème} jeudis du mois de 15h45 à 17h30

Salle 229

Niveau : avoir suivi les 2 premières années 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, ...*

Assistante : Catherine HUET

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 ...*

Assistante : Sylvie VANDEMOORTELE

5180 ▪ Danses en lignes - 3^{ème} année

Animée par Josiane THIBOLT

Mardi de 10h30 à 12h

Maison de quartier des Hauts de St Aubin – 2 rue Daniel Duclos à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 5180 en 2023/2024

- *3^{ème} année du cycle. Révision des danses apprises et apprentissage de nouvelles danses.*

Assistant : Guy ROUILLARD

5200 ▪ Danses en lignes - 2^{ème} année

Animée par Josiane THIBOLT

Lundi de 9h à 10h30

Salle Jean Macé N°3 – 106 à 110 rue du Pré Pigeon à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 5170 en 2023/2024

- *Révision des danses apprises et apprentissage 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 à Angers

Niveau : avoir participé aux 4 années de cours

- *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

5250 ▪ Danses de couples - perfectionnement

Animée par Catherine ALIX

Lundi de 17h à 18h

Salle 229

Niveau : posséder des bases acquises en cours de danses de couples et s'inscrire OBLIGATOIREMENT à deux pour l'année entière

- *Révisions et perfectionnement des apprentissages de l'année précédente assurés par un couple d'enseignants (plus de vingt ans de pratique) et découverte de nouvelles chorégraphies sur des danses telles que la samba, le mambo salsa, la rumba, le tango argentin...*

Assistant : Pierre-Yves DISANT

5220 ▪ Danses USA

Animée par Josiane THIBOLT

Mercredi de 9h à 10h30

Salle Jean Macé N°3 – 106 à 110 rue du Pré Pigeon à Angers

Niveau : connaître les pas de base : chassés, polka, valse

- *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.

5240 ▪ Danses de couples - débutants

Animée par Catherine ALIX

Lundi de 16h à 17h

Salle 229

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

- *S'inscrire OLIGATOIREMENT à deux pour l'année entière. Apprentissages de chorégraphies simples de danses en couples proposés par un couple d'enseignants (plus de 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 15h45

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.*

5370 ■ Rencontres guitaristiques

Animée par Alain BOURGEOIS
 Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h30 à 12h
 Salle 120
 Niveau : avoir (ou avoir eu) déjà une certaine pratique de la guitare classique ou acoustique (accords de base, rythmes courants,...)

- *Permettre à chacun, grâce à des échanges d'expériences et de savoir-faire au sein d'un groupe convivial de 6 à 8 guitaristes, d'améliorer sa technique, d'élargir son répertoire, de jouer à plusieurs. Activité consacrée à la guitare instrumentale (lire aussi activité 5372). Travail personnel indispensable. Présentation publique en fin d'année.*

Assistants : Philippe CHALLIOL et Lionel PAPOT

5380 ■ Atelier des chansonneurs

Animée par Paul MESLET
 Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h30 à 12h
 Salle 120
 Niveau : ouvert à tous

- *Écriture de chansons à partir d'un thème puis travail sur la mélodie et la composition (rimes, refrains, pieds, rythme, mélodie...). A partir d'un travail d'écriture à la maison, acquisition et approfondissement en atelier.*

Assistants : Eliane BONNAURE et Philippe CHALLIOL

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..*

Assistants : Annie BARBISAN et Philippe CHALLIOL

5372 ■ Rencontres guitaristiques

Animée par Alain BOURGEOIS
 Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h30 à 12h
 Salle 120
 Niveau : avoir (ou avoir eu) déjà une certaine pratique de la guitare classique ou acoustique (accords de base, rythmes courants,...)

- *Comme activité 5370. Dans les deux activités les styles musicaux (latino, classique, folk...) et les techniques abordées (accords, rythmes, jeu de main droite,...) dépendent des échanges de savoir-faire entre les participants. Pour l'accompagnement de chants, l'accent est mis prioritairement sur la guitare.*

Assistants : Philippe CHALLIOL et Lionel PAPOT

5400 ■ Orchestre

Animée par Eliane LECOEUR
 Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 14h à 16h
 Salle 208
 Niveau : quelques années de pratique instrumentale

NOUVEAU

- *Si vous souhaitez interpréter des oeuvres classiques, des musiques de films, rejoignez cette nouvelle activité. Tous les instruments de l'orchestre symphonique sont souhaités. Osez, il vous sera seulement demandé d'avoir quelques années de pratique instrumentale et beaucoup de bonne volonté. Ne doutez pas de vous !*

5412 ■ Une heure à l'Opéra - 1ère année

Animée par Eliane LECOEUR

Lundi de 10h à 11h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

- *Une oeuvre par séance. Présentation d'un Opéra : compositeur, circonstances de composition, synopsis, audition des principaux extraits. Programme identique à l'activité 5413.*

5416 ■ Une heure à l'Opéra - 2ème année

Animée par Eliane LECOEUR

Jeudi de 9h à 10h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous, avoir le souhait de découvrir, d'écouter, d'entendre.

NOUVEAU

- *Une oeuvre par séance. Présentation d'un Opéra : compositeur, circonstances de composition, synopsis, audition des principaux extraits. Programme identique à l'activité 5417.*

5420 ■ Connaissance de la musique

Animée par Eliane LECOEUR

Jeudi de 10h à 11h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous, avoir seulement le désir et le plaisir d'entendre...

- *De la fin du romantisme à l'époque contemporaine (suite de la 3^{ème} année).*

5430 ■ Solfège - élémentaire

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 10h à 11h

Salle 235

Niveau : avoir fait une première année de solfège

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

5413 ■ Une heure à l'Opéra - 1ère année

Animée par Eliane LECOEUR

Lundi de 11h à 12h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

- *1^{ère} année d'un cycle de 2 ans. Une oeuvre par séance. Présentation d'un Opéra : compositeur, circonstances de composition, synopsis, audition des principaux extraits. Programme identique à l'activité 5412.*

5417 ■ Une heure à l'Opéra - 2ème année

Animée par Eliane LECOEUR

Lundi de 9h à 10h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous, avoir le souhait de découvrir, d'écouter, d'entendre.

NOUVEAU

- *Une oeuvre par séance. Présentation d'un Opéra : compositeur, circonstances de composition, synopsis, audition des principaux extraits. Programme identique à l'activité 5416.*

5426 ■ Solfège - débutant

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 9h à 10h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

- *Apprentissage de base : lecture clés de sol, de fa, rythmes binaires, ternaires, figures de notes et silences.*

5435 ■ Solfège - moyen

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 11h à 12h

Salle 235

Niveau : priorité aux adhérents inscrits à l'activité 5435 en 2023/2024

- *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.*



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. Lire et comprendre une partition d'orchestre.*

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 événements 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 deuxième groupe à partir de 11h.*

Assistants : Marlène BAZIRE, Daniel BERNARD et Sakina NADIR

Participation spécifique : 12 €**5459 ■ Technique vocale - choristes non inscrits à la chorale du vendredi**

Animée par Odile CHAUVIN

Jeudi de 10h15 à 11h45

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *Travail vocal à partir de la respiration, exercices vocaux et prise de conscience des différents résonateurs corporels pour mieux utiliser sa voix. Prévoir : tenue confortable et tapis de sol.*

Assistante : Sylvie VANDEMOORTELE

5491 ■ Musique : flûte de bambou

Animée par Elisabeth RETHORE

Vendredi de 14h à 17h

Salle 120

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.*

5450 ■ Chorale

Animée par Odile CHAUVIN

Vendredi de 9h15 à 11h45

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Préparation vocale. Déchiffrage de chants variés de la Renaissance à nos jours. Recherche de la musicalité et de l'homogénéité des pupitres. Bonne humeur et assiduité demandées.*

Assistants : Catherine FAUCHEUX et Sylvie VANDEMOORTELE

5458 ■ Technique vocale - choristes chorales du vendredi

Animée par Odile CHAUVIN

Jeudi de 10h15 à 11h45

Salle 229

Niveau : être inscrit à la chorale du vendredi

- *Travail vocal à partir de la respiration, exercices vocaux et prise de conscience des différents résonateurs corporels pour mieux utiliser sa voix. Prévoir : tenue confortable et tapis de sol.*

Assistante : Sylvie VANDEMOORTELE

NOUVEAU**5460 ■ Ecoutes musicales comparées**

Animée par Bruno MANTELLI

Les 1er, 3ème et 5ème 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.*



5500 ■ Aquarelle

Animée par Michel DEBOTTE

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 1er, 3ème et 5ème jeudis du mois de 14h à 17h

Salle 229

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

- *Le dessin (la perspective- le trait- les valeurs- la composition) ; la couleur(les harmonies - la touche) ; approche de 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 : 22 €**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 ■ Laboratoire recherche abstraction**

Animée par Sophie MENUAU

Les 1er et 3ème mercredis du mois 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.. Programme identique à l'activité 5571.*

Assistante : Gabrièle BERNARDY de SIGOYER

5520 ■ Dessin, Peintures huile aquarelle pastel

Animée par Roland CHRETIEN

Vendredi de 9h à 11h30

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 et 3 séances de modèle vivant. Connaissance minimum en dessin souhaitable.*

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

Participation spécifique : 21 €**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

5571 ■ Laboratoire recherche abstraction

Animée par Sophie MENUAU

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 9h à 12h

Salle 235

Niveau : confirmé, pas de débutant

- *Programme identique à l'activité 5570.*

Assistant : Jean-Claude MALAFOSSE

5580 ■ Dessin Aquarelle

Animée par Marie-Thérèse BLANC

Vendredi de 9h30 à 12h

Salle 308

Niveau : expérience dessin aquarelle souhaitée

- *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

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 : 30 €**5650 ■ Pratique des arts du cirque**

Animée par Serge AMALVI

Les 1er et 3ème lundis du mois de 16h45 à 17 h 45

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- *Diverses possibilités de jonglage, balles, massues, anneaux mais aussi assiettes chinoises, bâton du diable, échasses, rola hola. Bonne méthode pour conserver ses réflexes, se lancer des défis!*

Assistants : Patrick LEFER-ANGOT et Pierre Ali PARE

5581 ■ Aquarelle et recherche de la lumière

Animée par Raymonde PILARD

Vendredi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : ouvert à tous, juste l'envie de faire des expériences

- *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 1er, 3ème et 5ème 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 €

5700 ■ Atelier théâtre

Animée par Georges BILLERAULT

Mardi de 14h à 16h

Salle 229

Niveau : débutant et confirmé

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

Assistante : Claudia BUREAU

5720 ■ Théâtre

Animée par Catherine ALIX

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.*

Assistant : Jean-Michel DELAUNAY

5735 ■ Atelier théâtre

Animée par Joël BROCHET

Jeudi de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : ouvert à tous

- *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 et dans le burlesque, en s'attachant aux travers et qualités de la nature humaine. Le spectacle se verra l'aboutissement d'un véritable travail où chacune et chacun des participants aura puisé en elle ou en lui des ressources (parfois, voire souvent insoupçonnées) et, où l'ensemble du groupe aura oeuvré dans la plus grande convivialité.*

Assistant : Jean-Pierre SAUVAGE

5710 ■ Atelier théâtre

Animée par Noëlle DARMAILLACQ et Jean-Patrick

LAFON

Vendredi de 14h à 17h

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *En début d'année le groupe choisit un texte sur les propositions des animateurs. Il permet de monter un spectacle, joué en mai ou 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 des personnes. La présence de chacun est indispensable à chaque séance.*

5730 ■ En scène

Animée par Catherine ALIX

Mardi de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : une expérience de la scène, même modeste est recommandée car nous travaillons directement sur le projet théâtral.

- *L'objectif de cet atelier est, chaque année, de choisir un spectacle de nature plutôt comique (pièce ou montage de textes) à présenter fin mai début juin 2025 dans un théâtre devant un public large. Les séances du mardi sont donc dédiées à l'apprentissage du texte, au travail de diction, de jeu, et de mise en scène du spectacle. L'assiduité aux séances durant l'année et surtout aux répétitions de fin d'année sont indispensables à la réussite de ce projet où chacun s'implique et reste solidaire du groupe.*

5745 ■ Dire la poésie

Animée par Noëlle DARMAILLACQ

Jeudi de 10h30 à 11h30

Activité en extérieur

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Nous travaillerons sur des poèmes déjà écrits. Ils peuvent être en partie lus et ne nécessitent donc pas une mémorisation à 100/100. Il faudra s'appliquer à la diction, à l'articulation, au souffle, à la position du corps, plus particulièrement les yeux et à la projection de la voix. Des musiques, danses et jonglage pourront être sollicités pour proposer des intermèdes entre les poèmes lors des présentations en mars 2025 dans le cadre du Printemps des poètes. Activité d'octobre 2024 à mars 2025.*

ARTISANAT

25 activités

Peinture sur soie (6100) – Page 52
Broderie (6110) – Page 52
Dentelle aux fuseaux (6160) – Page 52
Patchwork (6170) – Page 52
Reliure (6200 à 6285) – Page 53
Dorure (6300 et 6310) – Page 54
Cartonnage (6340 et 6341) – Page 54
Enluminure (6400 à 6412) – Page 55
Sculpture (6520 à 6532) – Page 55
Couronne de porte (6560 et 6561) – Page 56



6100 ■ Peinture sur soie

Animée par Odile HAMEL

Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : faux débutants

- Créations artistiques : foulards, étoles, écharpes, coussins, tableaux, cadres. La soie est vendue en début de cours par mes soins.... Prévoir petit matériel personnel : pinceaux, punaises, gros sel, crayons, coton-tige, sopalin, gants, tablier, ficelle cuisine, ciseaux. Les peintures et fournitures sont fournies par l'uatl.

Assistantes : Claire GUILLEMET et Evelyne LOUIS.

Participation spécifique : 18 €

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 : Lydie ROBREAU

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 quilter, aiguilles à quilter, aiguilles à appliqué, enfile aiguille. 1ère séance : lundi 14 octobre 2024.

Assistante : Pascale LAINE

6160 ■ Dentelle aux fuseaux

Animée par Liliane ORJUBIN

Jeudi de 9h à 12h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- Cette activité n'est pas un cours, elle propose une pratique de la dentelle en groupe, avec partage de connaissances et aide réciproque.

Assistante : Françoise POUJOL

6200 ■ Reliure

Animée par Martine CHAUVINEAU

Vendredi de 9h30 à 11h30

Salle 36

Niveau : ouvert à tous

- *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 €

**6210 ■ Reliure**

Animée par Janine MEDA

Lundi de 9h30 à 11h30

Salle 36

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200*

Assistant : Thierry MINIER

Participation spécifique : 27 €

6220 ■ Reliure

Animée par Michel HUARD

Lundi de 14h à 16h

Salle 36

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 36

Niveau : ouvert à tous

- *Idem texte activité 6200.*

Assistante : Jacques CHATELAIN

Participation spécifique : 27 €

6250 ■ Reliure

Animée par Jean-Louis ARTEIL

Mardi de 14h à 16h

Salle 36

Niveau : ouvert à tous mais présence aux séances vivement recommandée

- *Idem texte activité 6200*

Assistante : Marie-Luce VAREILLE

Participation spécifique : 27 €

6260 ■ Reliure

Animée par Jean-Claude BEN-HABIA

Mardi de 16h à 18h

Salle 36

Niveau : ouvert à tous

- *Idem texte activité 6200.*

Assistante : Michelle LINARD

Participation spécifique : 27 €

6270 ■ Reliure

Animée par Martine CHAUVINEAU

Jeudi de 14h à 17h

Salle 36

Niveau : ouvert à tous

- *Idem texte activité 6200.*

Assistante : Laurence LACHAISE

Participation spécifique : 27 €

6280 ■ Reliure

Animée par Marie-Luce VAREILLE
Vendredi de 14h à 17h
Salle 36
Niveau : ouvert à tous

▪ *Idem texte activité 6200*

Assistante : Janine MEDA

Participation spécifique : 27 €

6300 ■ Dorure

Animée par Jean-Claude BEN-HABIA
Mercredi de 9h30 à 11h30
Salle 36
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.*

Assistants : Thierry MINIER et Michel TOUCHET.

Participation spécifique : 15 €

6340 ■ Cartonnage

Animée par Marie-Françoise MOREAU
Les 1er et 3ème 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 : boîte à couture, boîte à bijoux, petit matériel de bureau, pied de lampe, etc.*

Assistante : Anne-Marie PROD'HOMME

Participation spécifique : 10 €

**6285 ■ Restauration de livres**

Animée par Marie-Luce VAREILLE
Le 2ème jeudi du mois de 9h30 à 11h30
Salle 36

NOUVEAU

Niveau : avoir fait au moins deux années de reliure et être inscrit à un cours de reliure en 2024/2025

▪ *L'année 2024-2025 sera réservée à la restauration de bandes dessinées et de livres d'enfants. Cette restauration visera à réparer les déchirures, combler les manques, recoudre si nécessaire, réparer les dos et les coins.*

6310 ■ Dorure

Animée par Daniel LANNOY
Mercredi de 14h à 16h
Salle 36
Niveau : avoir participé aux cours d'initiation du mercredi matin

▪ *Idem texte activité 6300.*

Assistants: Jacques ROUILLAUD et Jacques MAUREL.

Participation spécifique : 15 €

6341 ■ Cartonnage

Animée par Marie-Françoise MOREAU
Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 14h30 à 17h30
Salle 224
Niveau : ouvert à tous

▪ *Cycle de 3 ans. Programme identique à l'activité 6340.*

Assistante : Annie MOINET.

Participation spécifique : 10 €



6400 ■ Enluminure - initiation

Animée par Thérèse DOREAU

Vendredi de 14h à 16h

Salle 224

Niveau : vrais débutants ou ayant suivi l'initiation une année

- *Cycle de 2 ans. Initiation à la peinture médiévale. 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 : autonomie avec les techniques de l'enluminure

- *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

6530 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché

Animée par Denis VIGNERON

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 17h

Salle 224

Niveau : être intéressé par la création

- *Idem texte activité 6520.*

Assistants : Nicole DELARUE et Catherine FAUCHEUX

Participation spécifique : 18 €

6410 ■ Enluminure - niveau confirmé

Animée par Thérèse DOREAU

Mardi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : avoir acquis les pratiques de l'activité 6400

- *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.*

Participation spécifique : 10 €

6520 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché

Animée par Denis VIGNERON

Les 1er et 3ème 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.*

Assistants : Nicole DELARUE et Catherine FAUCHEUX

Participation spécifique : 18 €

6532 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché

Animée par Chantal ESNAULT

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 14h à 17h

Salle 224

Niveau : avoir suivi le cursus de 3 années des activités 6520 ou 6530

- *Création en totale autonomie de 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.*

Assistante : Denise PRIE.

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

- *Les couronnes de porte peuvent faire partie de votre décoration quotidienne tout au long de l'année. Nous vous proposons de réaliser des couronnes aux designs et inspirations les plus variés et selon les saisons. Vous avez l'esprit créatif, alors laissez place à votre envie et à votre imagination. Venez nous rejoindre 5 fois dans l'année : 04/11/2024, 16/12/2024, 03/02/2025, 31/03/2025 et 02/06/2025. Programme identique à l'activité 6561.*

Assistante : Nicole LEFIEVRE

Participation spécifique : 15 €

6561 ■ Couronnes de porte au gré des saisons

Animée par Liliane OUTIN

5 lundis dans l'année de 16h à 17h45

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

- *Programme identique à l'activité 6560.
5 séances dans l'année : 04/11/2024, 16/12/2024, 03/02/2025, 31/03/2025 et 02/06/2025.*

Assistante : Nicole LEFIEVRE

Participation spécifique : 15 €



ACTIVITES PHYSIQUES

47 activités

Gymnastique (7010 à 7160) – Page 58
Yoga / Act. adaptée (7200 à 7414) – Page 59
Sophrologie (7450 et 7451) – Page 60
Taïchi Chuan (7460 à 7464) – Page 61
Qi Gong (7480 à 7483) – Page 61
Natation (7600 et 7610) – Page 62
Tennis (7700) – Page 62
Tennis de table (7710) – Page 62
Randonnée (7790 à 7830) – Page 63
Cyclotourisme (7840 à 7871) – Page 65
Escrime (7890) – Page 67
Golf (7900 et 7910) – Page 68

7010 ▪ Gymnastique dynamique - 1

Animée par Evelyne CARAYON

Jeudi de 8h50 à 9h50

Salle 322

Niveau : bonne forme physique

- *Au travers d'exercices ludiques adaptés aux capacités de chacun, et dans une ambiance conviviale, les cours seront axés sur le renforcement musculaire, l'amélioration de l'équilibre, des réflexes et de la coordination. Il est conseillé de prendre une serviette ou un linge pour poser sur les tapis de sol et de ne pas oublier de prendre une petite bouteille d'eau afin de pouvoir s'hydrater entre les exercices.*

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 7012.

Assistantes : Jocelyne SIMON et Marie-Jo PEAUD

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 Marc 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 HAUTOBOIS

7012 ▪ Gymnastique dynamique - 2

Animée par Michèle SAUVETRE

Jeudi de 8h50 à 9h50

Salle 308

Niveau : bonne forme physique

- *Au travers d'exercices ludiques adaptés aux capacités de chacun, et dans une ambiance conviviale, les cours seront axés sur le renforcement musculaire, l'amélioration de l'équilibre, des réflexes et de la coordination. Il est conseillé de prendre une serviette ou un linge pour poser sur les tapis de sol et de ne pas oublier de prendre une petite bouteille d'eau afin de pouvoir s'hydrater entre les exercices.*

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 7010.

Assistante : Catherine TISSANDIER

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.

Assistants : Renée CHEVAL et Chantal HOUILLOT

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.*

7340 ■ Autour du yoga

Animée par Claude PELTIER

Mardi de 9h30 à 10h30

Salle 308

Niveau : ouvert à tous

- *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 2024 à mai 2025. 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 16h à 17h

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.*

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 : notions de pratique du Yoga

- *Programme identique à l'activité 7340. Activité d'octobre 2024 à mai 2025. 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.*

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.

7410 ■ Yoga pour tous

Animée par Danielle ROUGER
Mardi de 9h30 à 10h30
Salle 322
Niveau : débutants et plus

- *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.

7450 ■ Sophrologie

Animée par Rosella TONDINI
Les 1er et 3ème mercredis du mois de 11h à 12h
Salle Desjardins
Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Activité d'octobre 2024 à janvier 2025. Programme identique à l'activité 7451. Thématique 2024/2025 : être plus serein dans son quotidien, pour un protocole "Amélioration de son quotidien". 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

7391 ■ Yoga pour tous

Animée par Danielle ROUGER
Jeudi de 9h à 9h50
Salle 229
Niveau : débutant et plus

- *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.

7414 ■ Yoga autour d'un thème

Animée par Sylvie MIZAEL
Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 9h à 12h
Salle Desjardins
Niveau : Tous niveaux, débutants bienvenus mais présence régulière demandée

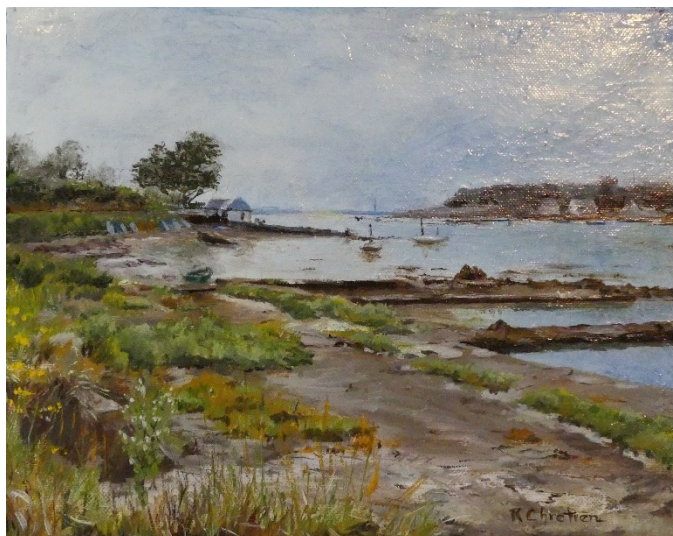
- *Les séances comportent : postures, respiration, relaxation, méditation et partie "conférence" sur le thème choisi de l'année. Cette année, le thème sera les SAISONS avec ouverture sur l'ayurveda. Les séances d'octobre à décembre sont consacrées à la mise en route du groupe.*

7451 ■ Sophrologie

Animée par Rosella TONDINI
Les 1er et 3ème mercredis du mois de 11h à 12h
Salle Desjardins
Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Activité de février à juin 2025.*
Programme identique à l'activité 7450.





7461 ■ Taïchi Chuan - 1ère année

Animée par Françoise CAMENEN
Jeudi de 9h à 10h20
Salle Desjardins
Niveau : ouvert à tous

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

Assistantes : Marie-Pierre de la BRETEQUE et
Véronique TOUCHARD

7463 ■ Taïchi Chuan - perfectionnement

Animée par Françoise CAMENEN
Jeudi de 10h40 à 12h
Salle Desjardins
Niveau : avoir au minimum 3 années de pratique (pas de nouveaux)

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

7480 ■ Qi Gong - 2ème année

Animée par Jeannine LINOL
mercredi de 9h à 9h50
Salle 322

NOUVEAU

Niveau : aucun mais station debout exigée

- Le Qi Gong est une gymnastique de santé traditionnelle chinoise. La méthode que je vous propose se pratique debout. Les mouvements lents, amples et fluides s'associent à la respiration favorisant ainsi la circulation de l'énergie vitale dans l'ensemble du corps et procurant paix et calme intérieurs.

7460 ■ Taïchi Chuan - perfectionnement

Animée par Françoise CAMENEN
Mardi de 9h à 10h20
Salle Desjardins
Niveau : avoir au minimum 3 années de pratique (pas de nouveaux)

- 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.

7462 ■ Taïchi Chuan - 3ème année

Animée par Françoise CAMENEN
Mardi de 10h40 à 12h
Salle Desjardins
Niveau : avoir suivi une 2ème année en 2023/2024 (pas de nouveaux)

- 3ème année d'un cycle d'apprentissage. Idem texte activité 7460.

Assistante : Viviane BOISSEAU

7464 ■ Taïchi Chuan - 2ème année

Animée par Françoise CAMENEN
Mardi de 14h à 15h20
Salle Desjardins
Niveau : 2ème année d'un cycle de 3 ans

- 2ème année d'un cycle de 3 ans.
Programme identique à l'activité 7460.

Assistantes : Edith BOUVET et Anne MOURMANNE

7481 ■ Qi Gong - 2ème année

Animée par Jeannine LINOL
mercredi de 10h à 10h50
Salle 322

NOUVEAU

Niveau : aucun mais station debout exigée

- Programme identique à l'activité 7480.

7482 ■ Qi Gong - 1ère année

Animée par Jeannine LINOL

Les 1er, 3ème, 4ème et 5ème lundis de 9h15 à 10h15

Salle 322

Niveau : aucun mais station
debout exigée**NOUVEAU**

- *Le Qi Gong est une gymnastique de santé traditionnelle chinoise. La méthode que je vous propose se pratique debout. Les mouvements lents, amples et fluides s'associent à la respiration favorisant ainsi la circulation de l'énergie vitale dans l'ensemble du corps et procurant paix et calme intérieurs.*

7600 ■ Natation

Animée par Marie-Anne COTEREL

Lundi de 12h à 13h

Piscine Jean Bouin

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 de l'activité : 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 €**7483 ■ Qi Gong - 1ère année**

Animée par Jeannine LINOL

Les 1er, 3ème, 4ème et 5ème lundis de 10h30 à 11h30

Salle 322

Niveau : aucun mais station
debout exigée**NOUVEAU**

- *Programme identique à l'activité 7482.*

7610 ■ Natation

Animée par Marie-Anne COTEREL

Vendredi de 12h à 13h

Piscine Jean Bouin

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

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. 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. Fournir une photo d'identité pour les nouveaux.*

Assistants : Marie-Madeleine ALESANDRINI,
Marie-Claude L'HOSTE-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, avoir un état de santé compatible avec l'activité

- *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, possible 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

7796 ■ Marche nordique

Animée par Robert BANNIER

Jeudi de 9h30 à 11h

Activité en extérieur

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Programme identique à l'activité 7795.*
 - *Réunion d'information le jeudi 26 septembre à 14h30, salle 208 à l'UATL.*
- 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.*

**7795 ■ Marche nordique**

Animée par Robert BANNIER

Mercredi de 9h30 à 11h

Activité en extérieur

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Sortie d'1h30 environ en extérieur (avec échauffement et étirements), allure modérée. Réunion d'information le jeudi 26 septembre à 14h30, salle 208 à l'UATL.*
- 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.*

7800 ■ Randonnée pédestre - 10 à 13 km

Animée par Jean-Pierre BONNEAU

Vendredi

Horaires d'été : 8h45 à 13h30

Horaires d'hiver : 12h30 à 16h30

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 fin mars à juin) à 8h45 précises retour à 13h30 ; pour les autres mois (novembre à fin mars) départ à 12h30 précises, retour à 16h30 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, Patrice LE MAITRE, Jacques LINARD, Francis MENARD, Alain PAIN et Catherine TONNELIER

Participation spécifique : 78 €

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, France RIOU

Participation spécifique : 78 €

7820 ■ Randonnée pédestre - 10 km

Animée par Jean-Bernard LERAUT
Mercredi 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 et Stéphane PLUCHET

Participation spécifique : 78 €

7830 ■ Randonnée pédestre - 6 km

Animée par Geneviève GICQUEL
Mercredi de 14h à 17h30
Activité en extérieur
Niveau : allure modérée

- *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. Chaussures de randonnées exigées. 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, Helen DUGAST, Viviane LASRY, Yves MILLOT, Philippe MOREL-CHEVILLET et Roselyne PERTRON

Participation spécifique : 78 €

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 rando 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.

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).

Assistants : 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.

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

7851 ■ Cyclotourisme - groupe 2bis - 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.

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

7860 ■ Cyclotourisme - groupe 3 - 40 à 50 km

Animée par Yvonne PRIE

Mardi de 14h à 17h

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.

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 : Domique BAZIRE et François GAUCHARD

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

Animée par Christian LAINE

Mardi de 14h à 17h

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.

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.

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

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.

Randonnées encadrées d'environ 3h sur des parcours routiers à profils variés en apprenant à rouler selon les prescriptions du cyclotourisme (FFCT). Détails : 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

Objectifs : une sortie de 3 jours en mai/juin 2025

Horaires incompressibles pour les sorties

Rassemblement : 13h30, départ à partir de 14h

Retour : fonction de la distance parcourue et du rythme du groupe

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).

Avoir **un vélo route en très bon état** (faire faire ou faire une révision avant la 1ère sortie).

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

Plus simple communiquer tous ces documents par messagerie au coordinateur : jacky.haerty@gmail.com.

Les points de départs sont communs à tous les groupes, ces derniers ont lieu sur de grands parkings hors d'Angers (sécurité), ce qui impose à chacun de disposer d'un véhicule avec un dispositif de transport de vélo (en cas d'impossibilité, voir pour un covoiturage avec les obligations que cela impose.), à organiser lors de la réunion de rentrée

Réunion de lancement de l'activité le **vendredi 27 septembre 2024 à 14h**, salle 208 à l'UATL

Les documents complémentaires qui seront transmis par messagerie UATL (page perso) courant septembre seront à remettre lors de la réunion ou par messagerie de préférence.

En cas de besoin, renseignements complémentaires pour une éventuelle inscription ou annulation, joindre le coordinateur au 06 82 29 18 17 (ou par messagerie).





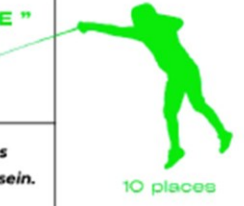
7890 ■ Escrime Santé - Escrime adaptée aux seniors

Animée par François LECHEVALLIER
 Planning de proposé par à l'animateur
 Salle d'armes SCO Escrime
 Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Salle d'armes : 31 Bd Pierre de Coubertin à Angers (au-dessus de la piscine Jean Bouin). Maîtres d'armes du SCO Escrime : Carmen VARZARU et Dorin VARZARU. Le SCO Escrime propose des séances de façon originale pour se maintenir en forme, tout en découvrant des activités ludiques et accessibles à tous, quelque soit les besoins de chacun. Escrime Bien être, mardi de 10h30 à 11h30. Escrime loisir senior, mardi 15h30 à 16h30. Escrime fitness, jeudi 16h à 17h. Escrime RIPOSTE (cancer du sein) jeudi de 17h30 à 18h30. Certificat médical obligatoire. Les tenues et armes sont fournies par SCO Escrime.*

Participation spécifique : 130 €

	
Escrime adaptée	
 10 places	"Escrime santé & bien être" MARDI 10H30 - 11H30 Séance d'escrime adaptée Vieillessement & affections longue durée ...
"Escrime loisir - seniors" MARDI 15H30 - 16H30 Séance de combats dirigés / libres Pour les "seniors actifs"	 10 places
 10 places	"Escrime fitness" JEUDI 16H00 - 17H00 Séances qui allient les mouvements de renforcement musculaire et l'escrime.
"Escrime & cancer RIPOSTE" JEUDI 17H30 - 19H00. Séances thérapeutiques et sécurisées pour les patientes atteintes - cancer du sein.	 10 places
Participation spécifique à l'activité : 130€	
ANIMATEUR UATL François Lechevallier 06 81 06 71 21 francoislechevallier@gmail.com	MAITRES D'ARMES - FORMES Carmen et Dorin VARZARU 06 60 41 89 15 secretaireescoescrime@gmail.com

Le SCO Escrime, propose des séances de façon originale pour se maintenir en forme, tout en découvrant des activités ludiques et accessibles à tous, quelque soit les besoins de chacun.

➔ **MARDI 10h30 - 11h30 "Escrime santé & bien être"**
 Axée sur les bienfaits de l'activité physique et mentale

Forme d'escrime utilisant techniques et mouvements de l'escrime traditionnelle, avec les équipements adaptés et des exercices spécifiques conçus pour répondre aux besoins de chacun.

➔ **MARDI 15h30 - 16h30 "Escrime loisir - seniors"**
 Axée sur les rencontres amicales ouvertes à tous.

LOISIR, PLAISIR, PASSION, pratique en opposition, dans une ambiance sympathique sans pression de performance.

➔ **JEUDI 16h00 - 17h00 "Escrime fitness"**
 Axée sur l'entretien du corps pour rester en bonne santé.

Pratique spécifique et ludique, pour améliorer la coordination, la synchronisation et obtenir une sensation de bien être.

➔ **JEUDI 17h30 - 19h00 "Escrime & cancer R.I.P.O.S.T"**
 Axée sur la reconstruction de la posture des femmes atteintes par le cancer du sein.

Séances adaptées et sécurisées, complémentaires à la rééducation du kinésithérapeute et soumise à l'aval du médecin.

ACTIVITÉ EXTERNALISÉE en partenariat avec le SCO Escrime

ANIMATEUR UATL : François Lechevallier
ASISTANTE : Marie - Agnès Moriceau.

ENCADREMENT : Maîtres d'armes VARZARU (SCO Escrime)

Les cours seront ouverts à partir de 6 inscriptions par activité

LIEU : Salle d'armes, 1er étage piscine J. Bouin
 31 Bd. Pierre de Coubertin

PARTICIPATION SPÉCIFIQUE : 130€/an (tonou fourni)

OBLIGATION : certificat médical annuel

"Apte pour la pratique de l'escrime adaptée".

7900 ▪ Golf - sorties mensuelles

Animée par Jean-Paul PORTRON

Les 3ème jeudis du mois de septembre à novembre puis de février à juin

Activité en extérieur

Niveau : confirmé (Index)

- *Sorties mensuelles sur les golfs de la région le troisième jeudi des mois de septembre à novembre, puis de février à juin. Les frais négociés par l'UATL sont à la charge des participants. Activité destinée aux joueurs confirmés (carte verte et/ou index) cette activité permet d'accéder selon vos envies : aux sorties mensuelles sur les golfs de la région (Licence FFGolf obligatoire) et à des cours de perfectionnement dispensés par les "pros" du golf d'Avrillé à tarif préférentiel. La présence à la réunion de rentrée prévue le jeudi 26 septembre 2024 à 14h30, salle 131, à l'UATL, est souhaitable pour disposer de plus d'informations.*

Assistants : Jean-Pierre COTTEREAU et Jean-Yves HAUMONT

7910 ▪ Golf - débutant

Animée par Jean-Paul PORTRON

Activité en extérieur

Niveau : débutant

- *Destinée aux débutants, cette activité de découverte et initiation vous permettra d'apprendre à jouer au golf en bénéficiant de l'enseignement des "PROS" du golf d'Avrillé à des conditions spécialement négociées pour les adhérents de l'UATL, comprenant équipements, 24 h de cours, accès parcours et passage carte verte. La présence à la réunion de rentrée prévue le jeudi 26 septembre 2024 à 14h30, salle 131, à l'UATL, est indispensable pour ceux qui souhaitent avoir plus d'informations.*

Assistants : Jean-Pierre COTTEREAU et Jean-Yves HAUMONT

JEUX

21 activités

Mémoire (8000 et 8002) – Page 70
Jeu des 1000 euros (8004) – Page 70
Scrabble (8010 à 8020) – Page 70
Mots croisés (8030) – Page 70
Echecs (8100 à 8132) – Page 71
Bridge (8220 à 8250) – Page 71
Tarots (8300 à 8330) – Page 72
Poker (8340) – Page 72
Boule de Fort (8380 et 8390) – Page 72



8002 ■ Je ... de mémoire

Animée par Eric HENRY

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 10h40 à 12h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Pourquoi le Je... ? Vous êtes les seuls à pouvoir entretenir votre mémoire. Comment l'entretenir ? Pratiqués de manière régulière, certains exercices permettent de stimuler, de faire travailler et d'entretenir sa mémoire. C'est le but de cet atelier qui, sous forme ludique à travers des jeux permettra de préserver et même renforcer les précieux neurones du cerveau.*

Assistante : Helen DESBRUGERES

Participation spécifique : 12 €

8010 ■ Scrabble

Animée par Noëlle POIROUX

Mercredi de 14h30 à 17h

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- *Parties conviviales.*

Assistants : Colette GIACOMINI et Marie RENOU

8020 ■ Scrabble duplicate

Animée par Evelyne LOUIS

Mercredi de 14h30 à 16h30

Salle 317

Niveau : ouvert à tous

- *Chacun apporte son jeu de Scrabble.*

Assistante : Geneviève LECOINTE

8000 ■ Jeux Mémoire

Animée par Jean-Louis VAREILLE

Les 1er, 3ème et 5ème 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.*

8004 ■ Jeu des 1000 euros

Animée par Jean-Marie LAUCOIN

Jeudi de 9h45 à 10h45

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Proposer des questions au jeu des mille euros de France Inter et de France 3, sur différentes thématiques (culture générale, vie en société, histoire, géographie, sciences, sport, arts variés ...) et de différents niveaux. Participer aux émissions qui se dérouleront sur le département.*

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

8030 ■ Mots croisés

Animée par Jean LEFEBVRE

Les 2ème et 4ème 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 GOSSELIN

8130 ▀ Echecs - parties libres

Animée par Daniel BROSSARD

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 : Marie-Odile BOURGEAIS et Jean-François CHAURANG

8220 ▀ Bridge initiés

Animée par André ERBS

Mercredi de 14h à 17h

Salle 122

Niveau : joueurs initiés, au moins 2 ans de pratique

- ▀ *Perfectionnement dans la pratique du SEF (système d'enseignement français).*

Assistants : Françoise de la CHAUSSEE et Daniel RAOUL

8250 ▀ Bridge de loisir

Animée par Nicole LEFIEVRE-LIGONNIERE

Mercredi de 14h à 17h30

Salle Desjardins

Niveau : joueurs initiés, pas de débutants

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

Assistants : Geneviève GUILLERME et Rolande MALINGE

8110 ▀ Echecs - initiation 1ère année

Animée par Jean-François CHAURANG

Vendredi de 14h à 17h

Salle 228

Niveau : débutant

- ▀ *Découverte des échecs, assimilation des règles de base et explications de 14h à 16h. Puis après 4 à 5 séances mise en pratique en jouant, possibilité jusqu'à 17h si besoin, dans un esprit de convivialité. La deuxième année permettra d'approfondir ces connaissances.*

Assistant : Pierre MEANO

8132 ▀ Echecs - initiation 2ème année

Animée par Jean-Philippe GOETHALS

Jeudi de 9h à 10h30

Salle 228

Niveau : avoir suivi l'activité 8110 en 2023/2024

NOUVEAU

- ▀ *Chaque séance se divise en un exposé théorique et participatif sur la technique des échecs, puis d'une mise en application suivie de parties libres conviviales.*

8240 ▀ Bridge pour joueurs avertis

Animée par Daniel RAOUL

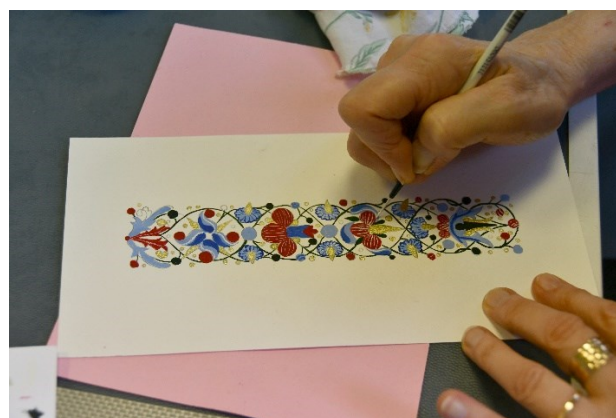
Lundi de 14h à 17h30

Salle 122

Niveau : joueurs ayant été initiés pendant un cycle pédagogique

- ▀ *Avant les parties libres une fiche de bridge sera remise et fera l'objet d'un examen commun pendant 30mn.*

Assistants : Dominique BROSSIER et André ERBS



8300 ■ Tarot

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

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

Assistant : Jean-Pierre NIVELEAU

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

8380 ■ Boule de Fort

Animée par Gilbert FRANCOIS
Jeudi de 8h30 à 10h
Cercle Notre Dame – 5 rue de l'Aubrière à Angers
Niveau : ouvert à tous

- *Parties libres et conviviales, 10 séances du 23 janvier 2025 au 27 mars 2025.*

Participation spécifique : 30 €

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 : débutants ou initiés voulant se perfectionner

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

Assistants : Jean-Pierre LEDROIT et Pierre HILLAIREAU

8390 ■ Boule de Fort

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

- *Parties libres et conviviales, 10 séances du 23 janvier 2025 au 27 mars 2025.*

Participation spécifique : 30 €

ACTIVITES PONCTUELLES

4 activités

Conférences
Atelier Aidotique
Confiserie
Léxies et facéties

▪ Conférences

Animée par Beatrice STEPHAN

Jeudi de 14h à 15h45

Salle 208

Niveau : Coanimées par Blandine DOLVECK et Béatrice STEPHAN

- *Les conférences sont organisées tous les jeudis de 14h 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 mail « uatl@uatl-eca.fr » ou par téléphone : 02 41 88 96 41. Ces conférences sont réservées aux adhérents de l'UATL. Le programme est présenté dans les Flash info et sur le site de l'UATL. Il sera à votre disposition sous format papier à la rentrée.*

▪ Ateliers AIDOTIQUE

Animée par Jean-Claude GUILBAULT

- *Propositions tout au long de l'année d'ateliers d'une ou deux heures 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 ...*

Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.

Ateliers coanimés par Jean-Claude GUILBAULT, Béatrice STEPHAN et Dominique GUYOT

▪ Confiserie

Animée par Hélène COTIER

Lundi de 9h15 à 11h15

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 (entre 2 et 4€).*

Les dates et horaires vous seront communiqués à la rentrée.

Assistante : Agnès BOUYER

▪ Lésies et facéties

Animée par Marie-Hélène ROCHAIS

Lundi de 16h à 17h45

Salle 131

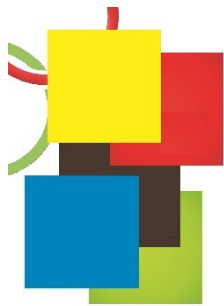
Niveau : confirmé

- *Vous êtes un crack en orthographe, vous aimez vous frotter aux exceptions et aux curiosités de la langue française ? Venez sourire de vos erreurs dans une atmosphère studieuse et sympathique, grâce à un texte 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





Services

Accueil

La directrice (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.

Contacts : uatl@uatl-eca.fr ou 02 41 88 96 41

Aidotique

Jean-Claude Guilbault (uatl@uatl-eca.fr)

C'est à dire aide au numérique, à l'informatique ou bien aide aux technologies de l'Information et de la communication.

Rendez-vous individuel de 30 mn sur inscription à l'accueil.

Atelier

Le régisseur (regisseur@uatl-eca.fr)

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

Comptabilité

JM Laucoin (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.

Bibliothèque

E. Balmette (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 et de 10 livres pour l'été.

Dans un fond de 2500 ouvrages environ, principalement des romans, des romans policiers mais aussi des ouvrages historiques, des biographies, des contes, des poésies. Ce fond est renouvelé chaque année par l'achat d'environ quatre-vingt nouveautés.

Festivités

Marie-Chantal Derrey (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, de l'Exposition des ateliers artistiques, du Festival des Arts vivants, des Concerts ...

Bureau des voyages

Belén Jeanne (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 (randonnée vélo, peinture ...) OU découverte des principales villes françaises sur 3/4 jours.

A l'étranger : Escapades dans une capitale européenne de 4/5 jours OU des croisières culturelles OU 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 ...

Magazine « Contact »

Philippe Broix (president@uatl-eca.fr)

Le magazine trimestriel CONTACT relate la vie de l'association, les événements, manifestations et ce qui se passe dans les ateliers et activités conduits par les bénévoles. Chaque numéro met en lumière une thématique particulière en mobilisant les animateurs concernés. CONTACT participe ainsi au rayonnement de l'UATL sur la Métropole angevine et l'Anjou.

Rejoindre le magazine, c'est contribuer au comité de rédaction, interviewer, écrire des articles et fournir des photographies et/ou illustrations en collaboration avec les animateurs et photographes. Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à vous manifester auprès du responsable.

UATL Filmée

Jacques Maurel (jacques.maurel01@free.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.

Récréage

Catherine de Parcevaux (uatl@uatl-eca.fr)

Visites à domicile aux anciens de l'UATL et accueil hebdomadaire au Papatage.

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

RENTRÉE

30 septembre 2024

ACCUEIL DES NOUVEAUX ADHÉRENTS

vendredi 10 octobre 2024

JOURNÉE DES BÉNÉVOLES

lundi 14 octobre 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

lundi 13 janvier 2025

FÊTE DE L'UATL

50^e ANNIVERSAIRE DE L'UATL

FESTIVAL DE THÉÂTRE

CONCERTS

PIQUE-NIQUE GÉANT

PARTICIPATION AUX :

JOURNÉES DU PATRIMOINE

21 et 22 septembre 2024

PRINTEMPS DES POÈTES

UATL

14, rue Pocquet de Livonnières

49100 Angers 02 41 88 96 41

e-mail : uatl@uatl-eca.fr site : www.uatl-eca.fr

