



PROGRAMME

DES

ACTIVITÉS

2025 - 2026





du **13** mai au **13** juin
et
du **4** juillet au **8** septembre
inscriptions en ligne
sur **www.uatl-eca.fr**

320
activités

420
bénévoles
à votre
service

à partir
de
45 ans

UNIVERSITÉ ANGEVINE DU TEMPS LIBRE

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





Mot du président

L'Université Angevine du Temps Libre (dite UATL) est une association culturelle et de loisirs réunissant **3 000 angevins de plus de 45 ans**, disposant de temps libre en journée, en semaine et hors vacances scolaires. Les adhérents choisissent l'UATL pour se cultiver, se distraire et garder la forme. L'UATL fête cette année son cinquantenaire.

En proposant aux adhérents une **offre de 320 activités avec 7000 places disponibles** sous formes de cours, d'apprentissage des langues et de l'informatique, d'ateliers artistiques et artisanaux, d'activités physiques, sportives et ludiques, toutes dispensées par 420 bénévoles érudits ou passionnés, notre association dispose de la plus importante offre de services de la région angevine.

En outre, vous pourrez bénéficier d'une bibliothèque de 2500 ouvrages, d'un bureau des voyages, de conférences hebdomadaires, de visites découverte, d'aide individuelle en numérique avec Aidotique et d'activités ponctuelles diverses qui constituent un complément important aux activités obtenues.

En adhérant, vous pourrez aussi participer aux nombreux **événements** et moments festifs mis en place par la commission Festivités avec un Festival de Printemps, un Festival de Théâtre, un concert des deux chorales, le pique-nique annuel...

Avec la mise en place d'une **salle de convivialité**, vous pourrez profiter tout au long de l'année d'un lieu pour échanger, papoter, lire la presse, prendre un café, une gourmandise, grignoter le midi entre deux activités, fêter un événement en petit comité et bénéficier d'une **offre d'animations** certains après-midis même pendant une partie des vacances scolaires.

Toutefois, pour délivrer cette offre de services, **l'UATL a besoin de vous** car l'ensemble de l'offre est mis en œuvre par des bénévoles avec le concours de deux salariés - une Directrice et un Régisseur. Ce sont ainsi **420 bénévoles** qui se dépensent sans compter pour transmettre leurs savoirs ou passions ou encore pour vous accueillir, gérer la comptabilité, produire de l'information avec le magazine Contact, assurer la promotion, gérer l'association ... N'hésitez pas à sauter le pas et venez proposer vos services, il y aura toujours quelque chose à entreprendre ou à vous confier, vous serez les bienvenus.

Cette année, **les inscriptions sont ouvertes du 13 mai au 13 juin** pour la première session puis **du 4 juillet au 8 septembre** pour la seconde session. Celle-ci permet de modifier vos vœux et de vous inscrire à de nouvelles activités si des bénévoles en proposent avant cette date. Enfin, sachez qu'on peut aussi adhérer à tout moment au cours de l'année car la moitié environ des ateliers dispose de places disponibles.

Nous vous attendons toutes et tous les après-midis à partir du **1er septembre** où l'accueil est ouvert et au plus tard le **lundi 22 septembre** pour la rentrée des activités.

Je vous souhaite à toutes et tous, au nom du conseil d'administration, un bel été en famille et avec vos amis puis une excellente année 2025/26 où vous pourrez pratiquer vos activités favorites.

Bien amicalement

Philippe BROIX
Président



Informations pratiques

**Pour bénéficier des services de l'association, il faut être adhérent.
Le montant de la cotisation 2025-2026 est de 110€⁽¹⁾.**

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

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

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

(1) Nota : Un adhérent peut renoncer à son inscription, si cette demande est faite avant le 31 octobre 2025, le montant de sa cotisation lui est intégralement remboursée.

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

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

L'association fonctionne grâce aux personnes bénévoles, initiateurs d'activités ou soutien dans les services. Vous pouvez rejoindre, à votre tour, les 420 bénévoles en vous faisant connaître auprès du Président (president@uatl-eca.fr), de la directrice (directrice@uatl-eca.fr) ou des bénévoles à l'accueil.

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

Les bénévoles peuvent contribuer aux services suivants :

- Accueil, administration, trésorerie, comptabilité, atelier
- Animation d'activités, conférences, visites découverte
- Communication (magazine Contact, Flash Info, promotion UATL ...)
- Organisation des festivités
- Bureau des voyages
- Bibliothèque
- Récréage
- UATL filmée
- Informatique, Aidotique

Retrouvez la description détaillée de ces services en page 75, chapitre « LES SERVICES DE L'UATL ».

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

Directrice : **Isabelle FOUIN** (directrice@uatl-eca.fr)

Régisseur : regisseur@uatl-eca.fr



Vœux d'activités

Bien faire son choix ...

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

En raison d'une forte demande pour certaines activités et du nombre limité de places disponibles, nous ne serons pas en mesure de répondre positivement à tous vos choix.

Le tri informatique des vœux (TIV)

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

Comment exprimer mes vœux ?

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

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

N c'est le Nombre de Vœux

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

P c'est la priorité de chaque vœu

L'ordre de formulation des vœux est très important. Pour une activité à cycle, l'accession à l'année supérieure est automatique ; elle sera triée en priorité 1, même si elle est indiquée en priorité différente dans l'ordre des vœux exprimés. **Un vœu unique en juin pourrait ne pas être satisfait.**

P c'est la Pression sur une activité

C'est le rapport entre le nombre de demandes formulées et le nombre de places disponibles. Certaines activités sont très demandées. Nous vous recommandons de bien considérer la pression (indiquée à côté de l'activité lors de votre formulation de vœu) lors de votre choix.

Par exemple, pour une activité disposant de 20 places et s'il y a 20 demandes, la pression est de 100% et s'il y a 40 demandes, la pression est de 200%, etc.

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

Quand m'inscrire et émettre mes vœux ?

Il existe deux périodes de formulation des vœux : vous pouvez vous inscrire **du 13 mai au 13 juin et du 4 juillet au 8 septembre.**

Pour chaque activité sollicitée, l'adhérent reçoit par mail le résultat du tri informatique à savoir : accepté, liste d'attente (liée aux désistements éventuels) ou refusé. Les vœux retenus en juin ne sont pas remis en cause en septembre. En revanche, chaque adhérent qui a formulé des vœux en juin peut les modifier en septembre. Plus tard, si un adhérent ne souhaite plus participer à une activité à laquelle il a été inscrit, il doit le signaler à la directrice afin de libérer la place pour un autre adhérent.

Rappelez-vous : N P P



Sommaire

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

Langues

Page **7**

Lettres

Page **13**

Sciences humaines

Page **17**

Informatique

Page **25**

Sciences

Page **33**

Arts et danses

Page **37**

Artisanat

Page **49**

Activités physiques

Page **55**

Jeux

Page **68**

Activités ponctuelles

Page **72**

Les services de l'UATL	74
Administration	74
Animation et culture	74
Communication	75

LANGUES

36 activités

Anglais (1010 à 1180) – Page 8

Allemand (1310 à 1350) – Page 9

Espagnol (1420 à 1492) – Page 9

Italien (1600 à 1620) – Page 10

Latin (1700) – Page 11

Grec ancien (1710 et 1730) – Page 11

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

1030 ■ Anglais - avancé

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. Niveau B1, B2 ou C1

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

1042 ■ Anglais prononciation - niveau 1

Animée par Noëlle MASSA GAUDIN

Jeudi de 10h à 11h

Salle 317

Niveau : B - tous sauf débutant

- *Présentation des difficultés de prononciation en anglais standard britannique et exercices d'entraînement (rythme et intonation). Avec implications grammaticales et communicatives. Activité en 20 séances de septembre 2025 à avril/mai 2026.*

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 au travers de textes, de jeux et de l'explication de la grammaire. L'accent sera mis sur la discussion orale.*

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 anglaise 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

Jeudi de 9h à 10h

Salle 317

Niveau : B - ayant obligatoirement suivi l'activité 1042 auparavant

- *Approche pratique des éléments segmentaux de l'anglais oral faisant suite aux aspects abordés en niveau 1. Avec implications grammaticales et communicatives. Activité en 20 séances d'une heure de septembre 2025 à avril/mai 2026.*

1043 ■ Anglais - compréhension orale

Animée par Noëlle MASSA GAUDIN

Jeudi de 11h à 12h

Salle 317

Niveau : B - avoir suivi les activités 1040 et 1042

- *Le cours s'appuie sur l'aspect oral de la langue anglaise - et quelques unes de ses variantes - tel que vu dans les activités 1040 et 1042 pour en améliorer la compréhension orale au travers de supports variés. Avec implications grammaticales et communicatives. Activité en 20 séances d'une heure de septembre 2025 à avril/mai 2026.*

1122 ■ Anglais B1 - intermédiaire

Animée par Jeff BALL

Mardi de 9h20 à 10h40

Salle 314

Niveau : B1

- *Le cours est composé d'activités en anglais en petits groupes ce qui permet à chacun(e) de participer pleinement. Les activités sont très variées et souvent ludiques. L'objectif est de développer la confiance orale des participants. Il s'agit de "Task Based Learning" (apprentissage des langues basé sur la tâche).*

1124 ■ Podcasts et activités en anglais - B2

Animée par Jeff BALL

Mardi de 11h à 12h

Salle 314

Niveau : B2

- *Ce cours est composé de podcasts et activités : avant le cours, le participant écoute un court podcast et, si nécessaire, en lit la transcription. Durant le cours, on en discute ensemble. Activités très variées et souvent ludiques. Organisées en petits groupes, où chacun(e) peut participer pleinement.*

1310 ■ Allemand A1 - débutant 1ère année

Animée par Jocelyne GRANDJEAN

Mercredi de 14h30 à 15h30

Salle 235

Niveau : vrais débutants/faux débutants voulant reprendre les bases

- *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 - Conversation et échanges

Animée par Brigitte DUBOIS

Vendredi de 10h40 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 2ème année

Animée par Martine CARRE

Lundi de 9h30 à 10h30

Salle 138

Niveau : avoir suivi l'activité la 1ère année en 2024/2025

- *Suite des apprentissages de la première année : sons, verbes, syntaxe. Supports variés pour apprendre et la langue et la culture espagnole. Motivation demandée et l'engagement à mémoriser et travailler pour progresser.*

1180 ■ Anglais littérature - B2/C1

Animée par Kenneth THOMAS

Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h40 à 12h00

Salle 228

Niveau : B2/C1 - un bon niveau de compréhension de l'écrit et d'expression orale. Ce cours est réservé aux personnes l'ayant suivi en 2024/2025

- *Il ne s'agit surtout pas de cours magistraux, mais plutôt, d'échanges informels (exclusivement en Anglais) autour de nouvelles tirées du recueil utilisé l'an passé, intitulé Stories of Ourselves Volume 1, publié par Cambridge University Press (ISBN 978 - 1 - 108 - 46229 - 7). Il sera demandé à tous les participants de se l'être procuré pour la rentrée.*

1311 ■ Allemand A1 - débutant 2ème année

Animée par Jocelyne GRANDJEAN

Mercredi de 15h45 à 16h45

Salle 235

Niveau : avoir suivi la 1ère année en 2024/2025

NOUVEAU

- *Réactivation du déjà vu, poursuite des efforts et de la progression avec davantage d'autonomie, élaboration de phrases plus complexes.*

1350 ■ Allemand conversation B2/C1

Animée par Doris BRUNSCHWIG

Les 2ème et 4ème mardis du mois 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 - A2 B1

Animée par Martine CARRE

Lundi de 10h45 à 11h45

Salle 138

Niveau : être autonome dans la langue - de A2 à 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.*

1450 ■ Espagnol - perfectionnement

Animée par Michèle VERSINI

Jeudi de 14h à 15H

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1450 en 2024/20225

- *Compléments et approfondissement de l'activité 1450 en 2024/2025.*

1480 ■ Espagnol B1 - intermédiaire 2ème année

Animée par Margaret BLOT

Mardi de 10h40 à 12h

Salle 122

Niveau : intermédiaire avancé

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

1490 ■ Espagnol A2 - débutant 2ème année

Animée par Martine BAEZA

Mardi de 16h à 17h30

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1490 en 2024/2025

- *Acquérir les bases de grammaire, de conjugaison et de 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.*

Assistant : José BAEZA

1492 ■ Espagnol A2+ - intermédiaire

Animée par Martine BAEZA

Jeudi de 14h15 à 15h45

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1492 en 2024/2025 ou niveau A2

- *Consolidation de tout ce qui a été abordé en conjugaison, grammaire et vocabulaire les années précédentes, pour aborder des thèmes culturels très divers à travers des textes, des vidéos, des enregistrements et des activités ludiques en mettant l'accent sur la prise de parole.*

NOUVEAU**1460 ■ Espagnol - conversation**

Animée par Michèle VERSINI

Jeudi de 15h30 à 16h30

Salle 122

Niveau : avoir suivi l'activité 1460 en 2024/2025

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

1489 ■ Espagnol A1 - débutant 1ère année

Animée par Martine BAEZA

Mardi de 14h15 à 15h45

Salle 317

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

- *Acquérir les bases de grammaire, de conjugaison et de 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.*

1491 ■ Espagnol A2 - débutant 3ème année

Animée par Martine BAEZA

Jeudi de 16h à 17h30

Salle 317

Niveau : avoir suivi l'activité 1491 ou niveau A2

- *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.*

1600 ■ Italiano via Zoom

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 BRUNSCHWIG

Participation spécifique : 13 €

1601 ■ Italiano 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 BRUNSCHWIG

Participation spécifique : 13 €**1620 ■ Italien - intermédiaire 1ère année**

Animée par José GRANRY

Vendredi de 11h à 12h

Salle 137

Niveau : prioritairement réservé aux adhérents ayant suivi le cycle niveau débutant

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

1610 ■ Italien - débutant 2ème année

Animée par José GRANRY

Jeudi de 11h à 12h

Salle 138

Niveau : débutant 2ème année du cycle
(prioritairement réservé aux adhérents ayant suivi la première année)

- *Approfondissement des éléments de grammaire acquis en 1ère année. Enrichissement du vocabulaire, lecture, traduction de textes et conversation courante, à partir de thèmes d'actualité.*

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 est indispensable

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

Assistant : Jean-Michel CAUNEAU

1710 ■ Grec Ancien

Animée par Dominique LARTIGAUD

Jeudi de 14h30 à 16h30

Salle 138

Niveau : confirmé ou reprise après pratique antérieure

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

1730 ■ Grec ancien

Animée par Claudine JACOBZONE

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

Salle 314

Niveau : confirmé

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



1810 ■ Breton

Animée par Gildas CABON

Mercredi de 9h à 10h15

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Le breton est une langue bien vivante. Son vocabulaire et sa grammaire, son écriture et sa prononciation, pratiqués par des locuteurs variés, se sont enrichis au cours du temps et continuent d'évoluer. L'objectif de nos séances sera de partir des souhaits et apports des participants (textes, articles de journaux, vidéos, chansons, etc) pour découvrir ou approfondir ensemble la connaissance du breton. Nous nous appuierons sur des ressources pédagogiques abordant les particularités de cette langue et offrant des pistes concrètes pour progresser dans sa pratique orale et écrite.*

Assistantes : Yvette DENIS et Annie LE TYRANT

1840 ■ Russe - approfondissement

Animée par Christine PEYRONIE

jeudi de 14h à 15h25

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...*

1850 ■ Russe - B2 avancé

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 9h à 10h20

Salle 101

Niveau : avoir suivi précédemment le cycle Russe avancé

- *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.*

1851 ■ Russe - C1 perfectionnement

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 10h40 à 12h

Salle 101

Niveau : avoir suivi l'activité 1851 en 2024/2025

- *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 - B1 intermédiaire

Animée par Margarita GURDJIEFF

Lundi de 15h45 à 17h15

Salle 101

Niveau : avoir suivi l'activité 1852 en 2024/2025

- *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 ■ Chansons russes : folkloriques, romances

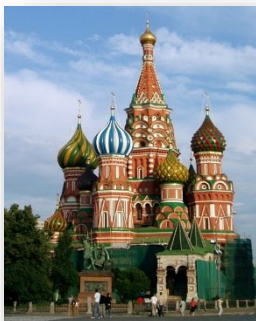
Animée par Margarita GURDJIEFF

Mercredi de 14h à 15h30

Salle 228

Niveau : ouvert à tous

- *Accompagnement de guitare et d'autres instruments de musique. En fonction des besoins, complément d'explication de la langue russe avec traduction (et apprendre à lire en russe).*



LETTRES

16 activités

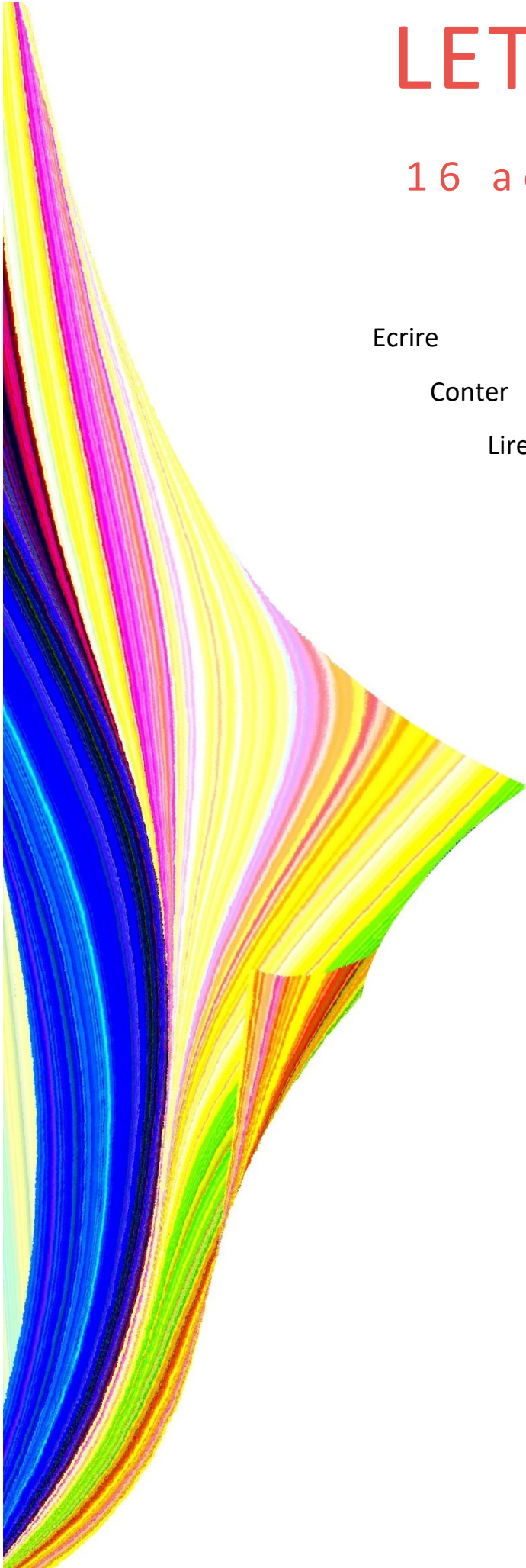
Ecrire

Conter

Lire

Conjuguer

...



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

Animée par Joël GLAZIOU

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

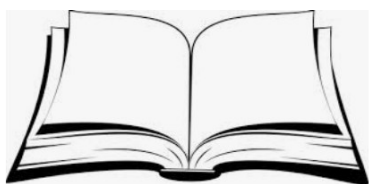
Animée par Joël GLAZIOU

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.*



2045 ■ Atelier d'écriture

Animée par Henri POIZAT

Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 16h à 17h45

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *L'atelier est ludique et émotionnel. Il s'agit de libérer le stylo ! Nous démarrons par des petits jeux d'écriture puis écrivons plus longuement à partir d'un inducteur. Chacun est libre de lire ou pas son texte. Confidentialité et bienveillance sont garanties.*

2025 ■ Dialogues Littératures/Peintures

Animée par Joël GLAZIOU

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

2050 ■ Atelier d'écriture poétique

Animée par Annick DANDEVILLE

les 1er et 3ème lundis du mois de 14h à 16h30

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

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

Assistante : Catherine ALIX

2060 ■ Atelier d'écriture

Animée par Jocelyne RENOÜ

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 : Monique GERMAIN-RONSARD

2066 ■ Lexies et Facéties

Animée par Marie-Hélène ROCHAIS

Le 1er lundi du mois de 16h à 17h45

Salle 131

Niveau : confirmé à expert

NOUVEAU

- *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.*

Assistante : Jacqueline COMBEAU

2071 ■ Plaisir de conter - 2ème cycle

Animée par Nicolle PELTIER

les 1er et 3ème mercredis du mois de 14h30 à 17h

Salle 308

Niveau : 2 années dans l'atelier "L'art de conter - 1er cycle" ou ayant déjà pratiqué les contes dans d'autres structures.

- *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 ...*

Assistante : Elisabeth AMOUROUX

2062 ■ Gourmandises littéraires

Animée par Catherine MESNIL

Les 1er et 3ème mercredis du mois

de 10h35 à 12h

Salle 122

Niveau : ouvert à tous les amoureux des livres

NOUVEAU

- *Pour savourer nos lectures préférées, partager nos coups de cœur littéraires, se donner les uns aux autres l'irrésistible envie d'y goûter, se délecter à la perspective d'en découvrir d'autres... Des échanges placés sous le signe de la convivialité et fondés sur une approche sensible des livres et respectueuse de la parole de chacun.*

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 : débutants acceptés

- *L'art de conter et de l'éloquence : découvrez l'art de conter : des contes de la tradition , mais aussi des nouvelles, des poésies, des histoires drôles. De la théorie, beaucoup de pratique et surtout du PLAISIR partagé. La pratique est orientée sur la "façon de dire", un travail sur l'éloquence. La formation est décomposée en deux ateliers, N° 2070 : années 1 et 2, N°2071 : années suivantes.*

Assistants : Alain BOURGEOIS et Yves MORIN

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

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 : Catherine ALIX et Jean-Baptiste de la BRETEQUE

2140 ■ Grammaire, orthographe, conjugaison

Animée par Martine LEMERCIER-GRANRY

Mardi de 15h à 16h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

- *Se réappropriier 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.*

2150 ■ Langue et culture antiques

Animée par Catherine MESNIL

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 9h à 10h25

Salle 122

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Langue et culture antique : catastrophes naturelles, entre mythe et réalité. L'héritage linguistique et culturel légué par l'Antiquité gréco-romaine est bien vivant. Il nous permet d'enrichir notre vision du monde, de mieux le comprendre. L'atelier sera une occasion de se familiariser avec le grec et le latin dans leurs rudiments, d'explorer leurs liens avec notre langue mais surtout de découvrir que les textes antiques, proposés en traduction et mis en perspective avec notre propre culture, font toujours écho à nos préoccupations.*

2360 ■ La marelle de l'existence

Animée par André VANHECKE

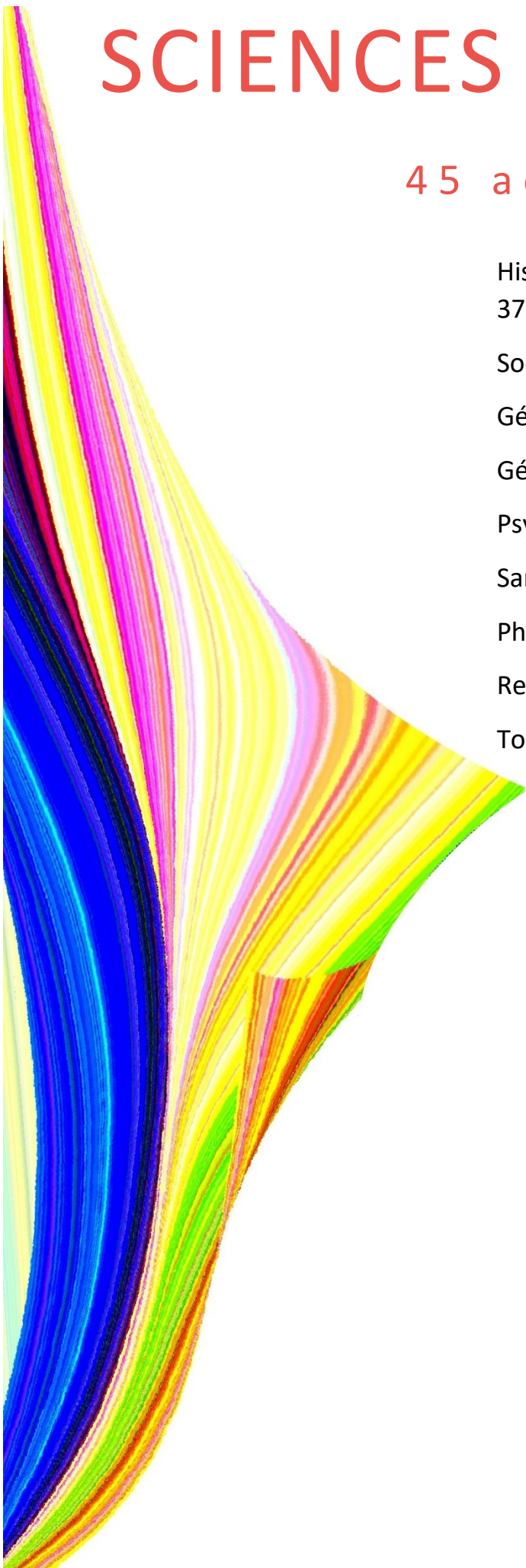
Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h30 à 16h

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 le respect de la confidentialité vérifiable à chaque séance.*





SCIENCES HUMAINES

45 activités

Histoire (3020 à 3180, 3410 à 3430, 3570, 3580, 3702, 3720, 3940 à 3960)

Sociologie (3301, 3310, 3322, 3700)

Géopolitique (3880 à 3902)

Généalogie (3850 et 3860)

Psychologie (3362, 3370, 3372)

Santé (3710, 3970, 3972)

Philosophie (3364)

Religion (3450 à 3560)

Tourisme (3870 et 3872)

3020 ■ Monde romain - 1ère année

Animée par Françoise DE LA CHAUSSEE

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

Salle 228

Niveau : baccalauréat

- *Cycle de 2 ans. Cette première année, nous étudierons les caractères spécifiques du monde romain à son apogée.*

**3100 ■ Retour sur la guerre 14-18 après le centenaire**

Animée par Alain JACOBZONE

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

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Le cours reprend sans modification celui de l'année 2024/2025. Le centenaire de la 1ère 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 - 1ère année

Animée par Armand DJIMET-BABOUN

Le 3ème mercredi du mois de 14h à 16h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Cycle de 2 ans. Histoire, géographie et géopolitique; La 1ère année porte sur l'étude de l'Afrique pré-coloniale (un survol de quelques empires et royaumes), coloniale et "indépendante" ; étude entrecoupée de temps en temps par les questions d'actualité.*

3070 ■ Atelier de recherches historiques aux Archives Départementales

Animée par Evelyne BALMETTE

Mercredi de 14h à 16h

Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers

Niveau : inscription prioritaire des participants

2024/2025 mais nouveaux candidats acceptés

- *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 XIXème 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.*

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 onze séances d'une heure et demie de l'histoire du conflit israélo-palestinien, des origines (fin XIXème siècle) à nos jours. Il montrera l'émergence de deux nationalismes concurrents dans la région de Palestine et étudiera les différentes étapes de leur affrontement. Cette activité en 11 séances débutera le jeudi 6 novembre 2025.*

3130 ■ Le monde africain . Colonisations

Animée par Alain TIREFORT

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

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

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

3150 ■ Histoire du féminisme - 1ère année

Animée par Marie-Anne GUERY

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

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

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

3180 ■ Faits divers à Angers avant la première guerre mondiale

Animée par Cécile BARTHET

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

Salle 317

Niveau : avoir suivi IMPERATIVEMENT cette activité en 2024/2025

- *Dernière année du cycle. Faits divers à Angers avant la première guerre mondiale. Année consacrée à la rédaction et à la publication (relecture et corrections) du résultat des recherches.*

Assistant : Thierry CHOPLIN

3310 ■ Atelier de sociologie appliquée - 2ème année

Animée par André CHABOT

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

Salle 122

Niveau : avoir suivi la 1ère année du cycle en 2024/2025

- *2ème année d'un cycle de 2 ans. Evolution des sociétés dans un monde en mutation. Quelle place pour les vivants ? Activité de novembre 2025 à mars 2026.*

Assistants : Claude BENHAMMOU, Claude DOISY et Patrick GUILHOU

3362 ■ Et si nos psychanalystes étaient aussi des romanciers?

Animée par Marie-France LAMOINE

Les 1er et 3ème mardis du mois de 10h35 à 12h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Certains, comme J.B Pontalis, Michel Schneider, Philippe Grimbert, Jeanne Benameur (Ils sont nombreux !) sont maîtres dans ces deux arts.*

3160 ■ Histoire du féminisme - 2ème année

Animée par Marie-Anne GUERY

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

Salle 131

Niveau : avoir suivi la 1ère année du cycle

- *Histoire du féminisme en France de 1914 à nos jours. Cycle de 2 ans. Etude des différentes vagues des mouvements féministes depuis le début du XXème siècle.*

3301 ■ Sociologie des identités

Animée par Norma MEVEL PLA

Mercredi de 10h35 à 12h

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

- *Activité de mars à juin 2026. 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.*

3322 ■ Sociologie de l'alimentation

Animée par Norma MEVEL PLA

Mercredi de 10h35 à 12h

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

- *Activité d'octobre 2025 à février 2026. Manger n'est pas seulement une activité biologique, mais tout autant un acte symbolique, un comportement culturel et une affirmation identitaire. Depuis une perspective sociologique, nous tâcherons de répondre à cette question : manger, qu'est-ce-que cela veut dire?*

3364 ■ Défense et illustration de la langue française

Animée par Marie-France LAMOINE

Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 10h35 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Joachim Du Bellay a brandi cet idéal dans son essai. Nous verrons comment nos Hommes de Lettres de Montaigne aux contemporains ont relevé ce défi.*

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.*

3410 ■ L'esprit des lumières et ses héritages - 1ère année

Animée par Colette FAUCHOUX
 Les 1er et 3ème mercredis du mois de 10h30 à 12h
 Salle 137
 Niveau : ouvert à tous, avoir de la curiosité pour le sujet

- *1^{ère} 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. 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 et ses héritages - 2ème année

Animée par Colette FAUCHOUX
 Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 10h30 à 12h
 Salle 137
 Niveau : avoir assisté à la 1ère année du cycle

- *2^{ème} 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 ?*

3372 ■ Cerveau, conscience, comportement

Animée par Pascal MESPOUILLE
 Le 1er mardi du mois de 10h30 à 12h
 Salle 131
 Niveau : aucun, sauf curiosité

NOUVEAU

- *Les neurosciences apportent un nouveau regard sur la conscience et les comportements humains. Informé par les sens, le cerveau se construit une représentation du monde en vue d'agir. Mais ce modèle dépend de processus largement non conscients, d'où des distorsions étonnantes que les ateliers, ouverts aux esprits curieux, exploreront sous des perspectives scientifiques, philosophiques, sociales et humaines.*

Assistante : Laurence POIRISSE

3420 ■ L'esprit des lumières et ses héritages - 3ème année

Animée par Colette FAUCHOUX
 Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h30
 Salle 137
 Niveau : avoir assisté aux cours de 1ère et 2ème année du cycle

- *3^{ème} 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.*

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 : ouvert à tous

- *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 ..."*

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 œuvre 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 psaumes ou des chants les premiers, troisième et cinquième lundis du mois. Nous ouvrons les proverbes et des paraboles les deuxième et quatrième lundis du mois, 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.*

Assistante : Maryse SAUVAGNAT

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

- *Nous lisons l'A.T. d'Elisée à Malachie et l'ensemble du N.T. sans les livres de Jean et de Paul. La proposition de lecture est offerte par chaque auteur, au début de son livre. Le scribe joue avec le vocabulaire et fait du neuf en utilisant les écrits qui précèdent. L'anthropologie donne un accès au génie littéraire et des chercheurs nous offrent l'intelligence du sujet au premier siècle de notre ère.*

Assistant : Guy ROBIN

3580 ■ Histoire et civilisation du monde arabo-musulman

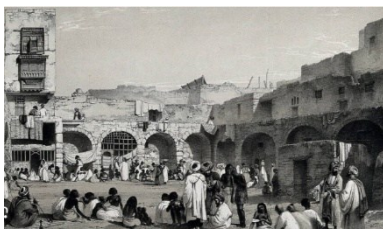
Animée par François DUMAS

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.*

**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 lisons l'A.T. d'Adam à Elie avec des fondements du vivant et de l'Histoire en introduction aux textes du N.T. Ensuite, nous examinerons les écrits de Jean et de Paul. Notre lecture sera encadrée par le génie littéraire des scribes et par des biblistes à l'écoute des échanges culturels au premier siècle de notre ère.*

Assistant : Guy ROBIN

3570 ■ Chute de l'Empire Russe

Animée par Chantal DUVERGER

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

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Une tentative pour fonder une autre civilisation et conséquences. L'empire russe n'arrive pas à se réformer politiquement. Plusieurs révolutions prétendent installer un nouveau système économique et politique pour un homme nouveau = échec de cette tentative de nouvelle civilisation.*

3700 ■ A travers le cinéma

Animée par Dominique FRABOULET

Le 1er jeudi du mois de 10h35 à 12h

Salle 137

Niveau : ouvert à tous

- *Six séances d'octobre 2025 à avril 2026. 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.*



3702 ■ L'histoire et les formes du film musical

Animée par Christian VIVIANI

Les 1er et 3ème vendredi du mois de 14h à 15h30

Salle 122

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *A travers diaporama et extraits de films, il s'agira de retracer l'histoire du film musical depuis la naissance du cinéma parlant jusqu'à nos jours, en prenant également en compte les origines théâtrales, les formes qu'il adopte dans différents pays (France, Italie, Inde), les personnalités qui l'ont marqué et jusqu'à nos jours.*

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

- *Réflexions sur l'image, son rapport à la réalité et son utilisation par ou contre le pouvoir, à travers le temps et l'espace. Lire l'image et la soumettre à critique (concepts, codes socio-culturels, chromatiques, morphologiques). Actualisation.*

3860 ■ Initiation à la Généalogie

Animée par Françoise FERBEUF

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

Salle 131

Niveau : débutant

- *Donner des clés pour débiter sa généalogie. Connaître les règles de base de l'état civil mais aussi découvrir ce que internet et l'informatique apportent à ces recherches. Cette activité se déroulera sur 10 séances à partir de novembre 2025.*

Assistant : Thierry SALMON

3710 ■ Personnages célèbres et leur maladie

Animée par Charles FOUSSARD

Le 3ème jeudi du mois de 14h à 15h30

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Personnages célèbres et leur maladie : incidence sur leur activité ; les peintres (Goya et le syndrome de Susac maladie auto-immune , Monet la cataracte, Wahrol et la vésicule biliaire, Chardin et le saturnisme, Berthe Morisot et la tuberculose...) les musiciens (cerveau de Ravel, Beethoven et la surdité, Chopin et la tuberculose, la syphilis de Donizetti, Gounod bi-polaire, David Oïstrakh et insuffisance aortique, Weissenberg et maladie de Parkinson, Paganini et hyperlaxité ligamentaire...) les politiques (Malraux et la maladie de Gilles De La Tourette, la myopie de De Gaulle, la prostate de Mitterrand, Paul Deschanel et le syndrome d'Elpenor, Pompidou et maladie Waldenström ...).*

3850 ■ Généalogie pratique

Animée par Maryvonne PLOQUIEN

Mercredi de 9h30 à 11h45

Archives Départementales, 106 rue de Frémur à Angers

Niveau : ouvert à tous

- *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 8 octobre 2025 à fin mars 2026.*

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 2025 à fin avril 2026.*

Assistant : Daniel JOULAIN

3872 ■ Le tourisme convoqué au tribunal de l'UATL

Animée par Philippe VIOLIER

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

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Le tourisme - pourtant pratique sociale mondialisée et à laquelle tout le monde ou presque, aspire - a été et reste accusé de provoquer tous les maux. Il est temps de dresser le bilan des exactions et de rendre compte. Quatre accusations seront examinées : la destruction de l'environnement, le néocolonialisme, la surfréquentation et la gentrification.*

Activité de novembre 2025 à février 2026.

3881 ■ Mieux comprendre le monde

Animée par Gérard MEVEL

Le 1er lundi du mois de 10h30 à 12h

Salle 131

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.*

3884 ■ Géopolitique et relations internationales

Animée par Pascal SZAPU

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 14h15 à 16h45

Salle 235

Niveau : intérêt pour l'analyse géopolitique

NOUVEAU

- *Après un exposé sur un thème défini, nous échangerons autour de l'actualité internationale et, par petits groupes, nous mettrons en place différentes veilles géopolitiques sur des sujets définis ensemble. Les participants sont conviés à participer activement à l'atelier en se munissant d'un équipement permettant l'accès à internet.*

3880 ■ Echanges autour de la Géopolitique

Animée par Roger PILET

Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 10h30 à 12h
Salle 101

Niveau : ouvert à tous, intérêt aux relations internat.

- *La géopolitique est fortement présente sur notre vie aujourd'hui. Cet outil d'analyse aide à comprendre la complexité du monde, les causes et les effets des crises et des conflits mondiaux. Après une séance d'échanges sur l'actualité géopolitique du moment, un sujet sera développé par les animateurs ou les participants suivant les demandes du groupe. Il s'agit de porter un autre regard sur l'actualité et sur notre environnement international.*

Assistante : Béatrice STEPHAN

3882 ■ Introduction à la géopolitique

Animée par Roger PILET

5 jeudis dans l'année de 9h30 à 17h

Salle 101

Niveau : ouvert à tous

- *Cinq séances dans l'année de 9h30 à 17h avec déjeuner convivial pour les participants. En partant de l'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 : 16/10/25, 20/11/25, 22/01/26, 12/03/26 et 23/04/26. Participation de 130€ (5 repas à 26€) à régler à l'animateur à la première séance.*

Assistante : Béatrice STEPHAN

3890 ■ Géohistoire du Monde et de la mondialisation

Animée par Philippe DUHAMEL

Le 1er lundi du mois de 16h15 à 17h45

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *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.*

Séances : 06/10, 03/11, 01/12, 05/01, 02/02, 02/03, 04/05 et 01/06

3900 ■ La Chine / le monde chinois - 2ème année

Animée par Yves DOLAIS

Le 2ème lundi du mois de 10h35 à 12h

Salle 208

Niveau : pour ceux ayant suivi la 1ère année en 2024/2025

- *Objectif : comprendre la Chine d'hier, d'aujourd'hui et de demain, son système politico-juridique, l'expansionnisme chinois, sa place et son rôle dans le monde. Les thèmes abordés, qui seront différents de ceux abordés dans l'atelier Chine 1 en 2024/2025, pourront aussi tenir compte de l'actualité.*

3940 ■ Les régimes politiques en Europe et dans le monde

Animée par Michel DERRAC

Le 3ème mercredi du mois de 16h15 à 17h45

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Après une présentation générale des différents régimes politiques (octobre) nous aborderons tour à tour le régime présidentiel américain avec l'actualité de l'élection présidentielle de novembre (novembre), puis le régime parlementaire et ses différentes variantes avec le Royaume Uni, l'Allemagne, l'Espagne, l'Italie (décembre et janvier), le sujet du régime semi-présidentiel en France et en Europe (mars), le régime conventionnel suisse, le système institutionnel de l'Union européenne (mai) et le cas des régimes non démocratiques tels que Russie et Chine (juin).*

3960 ■ Comment fonctionne l'Union Européenne ?

Animée par Abdeladim NADIFI

Lundi de 9h à 10h25

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Une introduction portera sur l'histoire de la création de l'Union Européenne (UE), les sources et particularités de son Droit. L'accent sera ensuite mis sur le mécanisme institutionnel de l'UE : composition et attributions de ses institutions. Enfin, seront abordés certains aspects matériels du droit qui régit l'UE.*

3972 ■ Dessine-moi un système immunitaire

Animée par Gilles RENIER

Le 1er mardi du mois de 9h à 10h25, Salle 137

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Comme dans le Petit Prince, partir à la découverte, en regardant ce qu'il y a derrière les mots de l'Immunologie et de la biologie, s'en aller ainsi à la recherche du Système Immunitaire et en imaginer une esquisse (idéalement).*

3902 ■ La Chine / le monde chinois - 1ère année

Animée par Yves DOLAIS

Le 2ème mercredi du mois de 9h à 10h30

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *Objectif : comprendre la Chine d'hier, d'aujourd'hui et de demain, son histoire, sa civilisation, la société actuelle et ses évolutions. Les thèmes abordés pourront aussi tenir compte de l'actualité.*

3950 ■ Comment fonctionne la Vème République?

Animée par Hervé RIHAL

Jeudi de 16h à 17h30

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

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

3970 ■ Construire un avenir plus sain

Animée par Loïc BOUCHER

Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 9h à 10h25

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Santé et médecine générale, construire un avenir plus sain. Module de formation et d'information médicale. Parmi les thèmes développés : savoir reconnaître une urgence, identifier des alertes, l'arthrose et l'ostéoporose, maladies métaboliques et les recommandations, le déclin cognitif physiologique ou pathologique, les déficits sensoriels, la prévention médicale, le médicament coté pile coté face, rôle de l'Ordre des médecins, de l'ARS, de la cpam. Nous essaierons de répondre à toutes les questions que vous vous posez pour "construire un avenir plus sain".*

INFORMATIQUE

31 activités

Retouche photos (4080 à 4100) – Page 26

Premiers pas (4170 à 4190) – Page 27

Tableurs (4176 à 4178) – Page 27

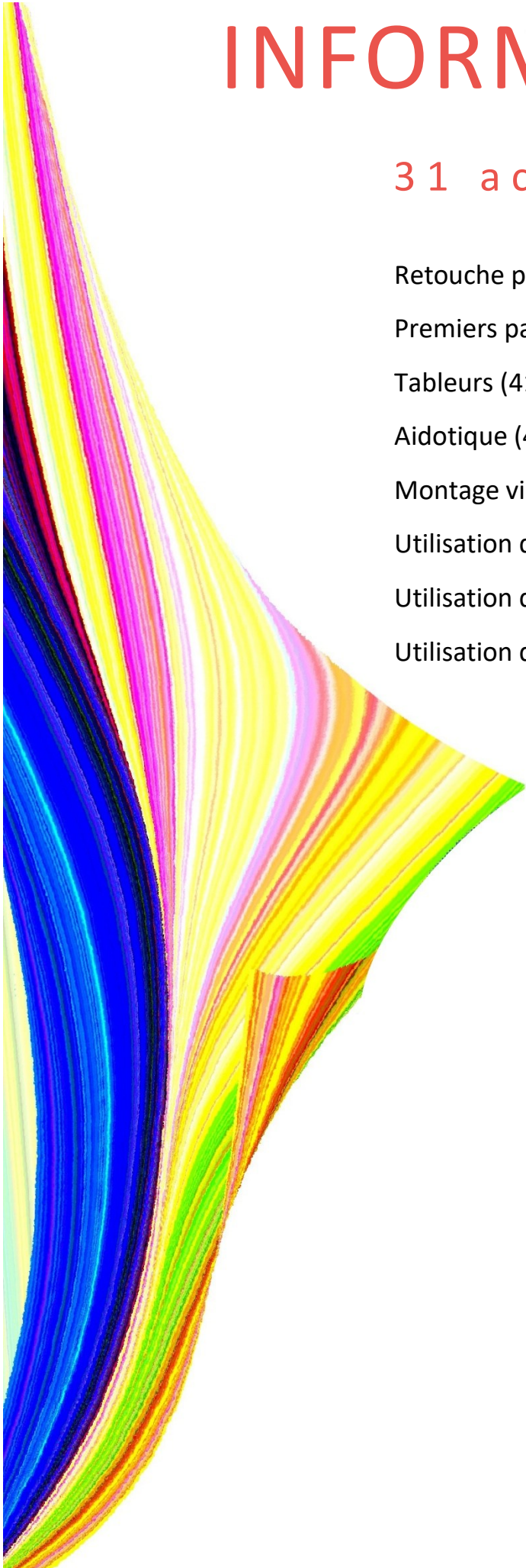
Aidotique (4340 et 4350) – Page 28

Montage vidéo et musique (4410 à 4450) – Page 29

Utilisation d'un MAC (4510 et 4520) – Page 29

Utilisation d'un iPhone (4540 à 4565) – Page 29

Utilisation d'un Smartphone (4590 à 4596) – Page 31





4090 ■ Présentation photo, montage diaporama

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Mardi de 10h30 à 12h

Salle 330

Niveau : connaissance des outils informatiques
Windows

- *Cycle pédagogique de 2 ans. Idem texte activité 4080.*

Assistante : Annette FERRE

Participation spécifique : 14 €

4080 ■ Présentation photo, montage diaporama

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Mardi de 9h à 10h30

Salle 330

Niveau : connaître les outils informatiques Windows

- *Cycle pédagogique de 2 ans. 1ère année : à l'aide du logiciel Photo Filtre 7 apprendre à retoucher une photo numérique, à la présenter pour la rendre attractive, à faire un pêle mèle. 2ème année : à l'aide d'un logiciel Windows apprendre à monter un diaporama (photos, musiques, sons, textes, commentaires). Ces cours d'initiation sont partagés en une partie théorique et une autre pratique (possibilité de mettre en pratique chez soi). Programme identique à l'activité 4090.*

Assistante : Annette FERRE

Participation spécifique : 14 €

4094 ■ Présentation et retouches photos - 1ère année

Animée par José BAEZA

Jeudi de 16h à 17h30

Salle 329

Niveau : aisance avec création de dossiers sous Windows. Aptitude au téléchargement de fichiers et logiciel Internet

- *A l'aide du logiciel Photo Filtre 7, apprendre à retoucher une photo numérique pour la rendre attractive. Finaliser la présentation de(s) la photo(s) dans un cadre. Ce cours alterne partie théorique et mise en pratique sur un poste informatique (fourni). Tutoriels fournis et exercices proposés avec un guide de réalisation, avec reprise collective en atelier.*

Participation spécifique : 14 €

4095 ■ Présentation et retouche photos 2ème année

Animée par José BAEZA

Jeudi de 14h15 à 15h45

Salle 330

Niveau : avoir suivi les cours de 1ère année ou pratiquer un logiciel de retouche photo avec des calques. Aisance en bureautique

- *Poursuivre la réalisation de présentations et montages photographiques plus élaborés qu'en 1ère année, avec Photofiltre 7. Découverte de Paintbrush Pro et du montage diaporama.*

Participation spécifique : 14 €

4100 ■ Perfectionnement présentation photos, diaporama

Animée par Jean-Paul GIFFARD

Vendredi de 9h à 10h30

Salle 330

Niveau : avoir suivi les cours 4080 ou 4090

- *Maîtriser Photo Filtre 7 afin de mieux présenter des photos, des montages photos, des pêle-mêle.*

Participation spécifique : 14 €

4170 ▪ Premiers pas en informatique (Windows)

Animée par Jean DUSSINE

Mercredi de 14h à 14h50

Salle 329

Niveau : débutant, sans connaissances informatiques

- *Activité de septembre 2025 au 14 février 2026. Sur Windows, devenir capable d'aller sur internet, d'envoyer et recevoir des e-mails, copier et sauvegarder des documents, des photos. Prévoir une clef USB. Programme identique à l'activité 4171.*

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)

- *Activité du 22 septembre 2025 au 14 février 2026. 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.*

4174 ▪ Comprendre le numérique

Animée par Jean-Michel CRAYE

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 14h à 16h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *A quoi ça sert ? Comment ça marche ? Combien ça coûte ? Quelles sont les précautions à prendre ? Tout ce que vous avez voulu savoir sur le monde digital sans jamais avoir osé le demander... Contrairement à ce que vous pensez, ce n'est pas si difficile de se sentir à l'aise avec les principaux éléments qui constituent l'environnement numérique : les équipements (ordinateur, tablette, mobile ...), les réseaux (Internet, wi-fi, routeur/ box), les applications web ou mobile mais aussi les grands services tels que la recherche, la messagerie, la géolocalisation, les services administratifs. Tout cela, en répondant aux questions sur la sécurité, la protection de la vie privée et sur les bonnes pratiques pour en faire le meilleur usage.*

4171 ▪ Premiers pas en informatique (Windows)

Animée par Jean DUSSINE

Mercredi de 14h à 14h50

Salle 329

Niveau : débutant, sans connaissances informatiques

- *Activité de mars à juin 2026. Sur Windows, devenir capable d'aller sur internet, d'envoyer et recevoir des e-mails, copier et sauvegarder des documents, des photos. Prévoir une clef USB. Programme identique à l'activité 4170.*

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)

- *Activité du 1er mars au 20 juin 2026. 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.*

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.*



4177 ■ EXCEL pratique - 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

- *Activité de septembre 2025 à fin avril 2026. 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).*

4180 ■ Initiation au codage

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).*

4340 ■ AIDOTIQUE : sécurité de mon système informatique

Animée par Jean-Claude GUILBAULT

Lundi de 15h45 à 17h30

Salle 329

Niveau : utilisateur régulier et non débutant d'un PC et d'un équipement informatique ou numérique

- *Initier, mettre à jour ou compléter votre savoir-faire en Sécurité informatique. Découvrir les règles de bases préventives de la Sécurité Informatique. Utiliser Le Guide des Bonnes Pratiques pour se protéger. Démarrer tous ensemble, le MOOC nommé la Sécurité Numérique c'est l'affaire de tous.*

Participation spécifique : 14 €

4178 ■ EXCEL pratique - 2ème année

Animée par Michel DUGAST

Lundi de 10h30 à 12h

Salle 137

Niveau : avoir suivi l'activité 4177 en 2024/2025 ou avoir déjà travaillé sur un tableur

- *Activité de septembre 2025 à fin avril 2026. 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 1ère année. Prévoir d'apporter son PC (sous Windows) à chaque cours, pas de tablette.*

4190 ■ Linux expérience

Animée par Jacquelin CHARBONNEL

Vendredi de 10h35 à 12h

Salle 329

Niveau : pas de connaissance Linux requise, mais nécessité d'être à l'aise dans l'utilisation de son ordinateur

- *Activité de septembre à décembre 2025. Les participants travaillent sous Linux sur leur propre ordinateur portable. L'activité aborde l'installation, l'utilisation et l'administration du système. Le programme est flexible pour s'adapter aux attentes des participants. Les séances se déroulent sur un mode participatif où chacun peut présenter un sujet. Le partage d'expériences est privilégié.*

Assistants : Claude BICZYSKO et Bruno MENAN

4350 ■ Bricolage informatique

Animée par Bernard ANNIC

Jeudi de 14h à 15h30

Salle 329

Niveau : débutants en informatique s'abstenir

- *Echanger des pratiques, des solutions et des astuces. Savoir comment est faite sa machine et quelles sont ses possibilités. "Mettre les mains dedans" :- changer et vérifier disque, carte vidéo, mémoires, pilotes, etc, - bricoler les fichiers, la configuration, le système, - répondre aux problèmes posés. Fonctionnement participatif (chacun pourra préparer et présenter un sujet). Notions d'anglais souhaitables. Les participants doivent notamment savoir sauvegarder leurs données personnelles.*

Assistant : Jean-Claude GUILBAULT

4410 ■ Montage vidéo sur PC

Animée par Pierre COUPARD

Jeudi de 10h à 12h

Salle 330

Niveau : utilisation régulière d'un ordinateur

- *Découvrir les principales fonctions d'un logiciel de montage vidéo : Pinnacle Studio 26 ou 27.*

Participation spécifique : 14 €

4450 ■ Initiation musique assistée par ordinateur(MAO)

Animée par Jean-Michel POUTIER

Mercredi de 10h30 à 12h

Salle 120

Niveau : débutant ou semi-débutant

- *L'ambition de l'atelier est de vous donner envie d'utiliser, sans complexe, tous les outils musicaux nécessaires pour créer vos morceaux de musique à partir d'instruments physiques ou virtuels. Pas besoin d'être musicien, mais l'utilisation de votre ordinateur portable sera nécessaire. Les débutants sont les bienvenus ! En présentiel une semaine sur deux (sauf au premier trimestre).*

Assistant : Jean-Claude MEYER

4510 ■ MAC - Initiation 1ère année

Animée par Danielle LIAIGRE

Les 1er et 3ème mardis du mois de 14h à 15h20

Salle 208

Niveau : débutants sur MAC ou souhaitant revoir les bases

- *Apprendre à connaître son ordinateur MAC, composants et accessoires, système d'exploitation, principales applications, réglages. Posséder un Mac (iMac ou MacBook) avec Système MacOS récent. Séances en visio-projection sur grand écran à partir du MacBook de l'animatrice. Pour une meilleure écoute et concentration, il est demandé aux participants de ne pas apporter leur ordinateur.*

Assistants: Joëlle FOUCAULT et PAUL KIRITZE-TOPOR

Participation spécifique : 10 €

4520 ■ Utiliser son MAC - 2ème année

Animée par Joëlle FOUCAULT

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h à 15h20

Salle 208

Niveau : les principales bases de l'utilisation d'un MAC doivent être acquises

- *Cette activité reprend les principales fonctions et applications vues en première année pour les approfondir. Il est souhaitable de posséder un MAC équipé d'une version récente du système d'exploitation (macOS Sequoia 15, Sonoma 14 ou Ventura 13). Les échanges entre l'animateur et les participants sont favorisés au maximum. Les séances se déroulent en visio-projection sur grand écran à partir du Mac de l'animateur. Pour une meilleure écoute et davantage d'échanges, il n'est pas souhaitable d'apporter son ordinateur personnel.*

Assistants : Paul KIRITZE-TOPOR et Danielle LIAIGRE

Participation spécifique : 10 €



4540 ■ iPhone et 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

- *Programme identique à l'activité 4541. Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS18.*
- *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 : 10 €**4550 ■ iPhone et 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

- *Programme identique à l'activité 4551. Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 18 ou iPad os18. 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.

Participation spécifique : 10 €**4541 ■ iPhone et iPad (APPLE) - initiation**

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 15h45 à 17h00

Salle 138

Niveau : débutants dans l'utilisation d'un iPhone et iPad APPLE

- *Programme identique à l'activité 4540.*
- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS18.*

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

Assistante : Joëlle FOUCAULT

Participation spécifique : 10 €**4551 ■ iPhone et 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

- *Programme identique à l'activité 4550.*
- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 18 ou iPad os18.*

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

Participation spécifique : 10 €

4560 ■ iPhone et iPad (APPLE) - perfectionnement

Animée par Daniel DAUTHIEU

Les 2ème et 4ème mardis du mois de 15h40 à 17h00
Salle 208

Niveau : bonne utilisation iPhone iPad APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 18 ou iPadOS 18. 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.*
- *2ème trimestre : les applications de communication.*
- *3ème trimestre : photos, vidéos et montages.*

La bureautique sera traitée dans l'atelier 4561.

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 : 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 2025, les dates seront communiquées à la rentrée.*

4592 ■ Adopte un Smartphone - niveau 1

Animée par Jean-Marc MAUSSION

Mardi de 16h30 à 17h30

Salle 329

Niveau : avoir suivi le cours niveau débutant (4590 ou 4591)

- *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 2025, les dates seront communiquées à la rentrée.*

4565 ■ iPhone ou iPad (APPLE) - perfectionnement - Cours en vidéo

Animée par Daniel DAUTHIEU

Vidéos adressées par l'animateur

Aucune

Niveau : bonne utilisation des appareils APPLE

- *Obligation de disposer d'appareils récents iPhone ou iPad APPLE (2 ans maximum) sous iOS 18 ou iPadOS18. 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.*
 - *2ème trimestre : les applications de communication.*
 - *3ème trimestre : photos, vidéos et montages.*
- Une réunion des personnes inscrites aura lieu début octobre à l'UATL."*

Participation spécifique : 10 €

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 2025, les dates seront communiquées à la rentrée.*

4596 ■ Active ton Smartphone

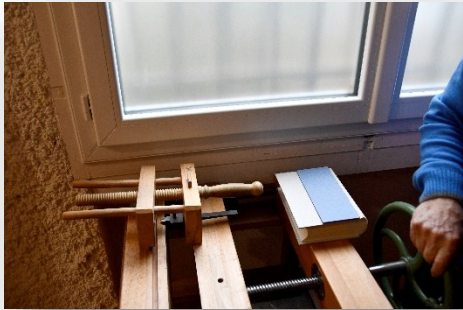
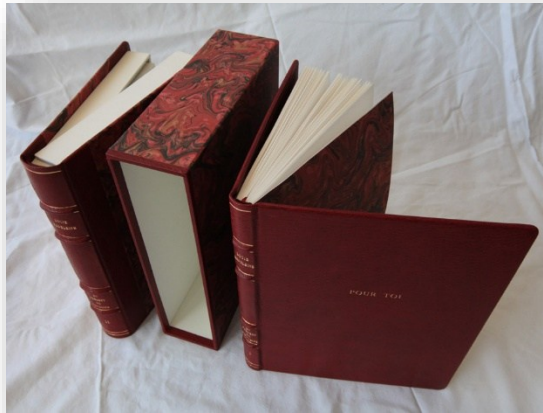
Animée par Jean-Louis VAREILLE

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

19 activités

Agriculture (4620) – Page 34

Architecture (4720 à 4723) – Page 35

Biologie (4752) – Page 36

Développement durable (4630) – Page 34

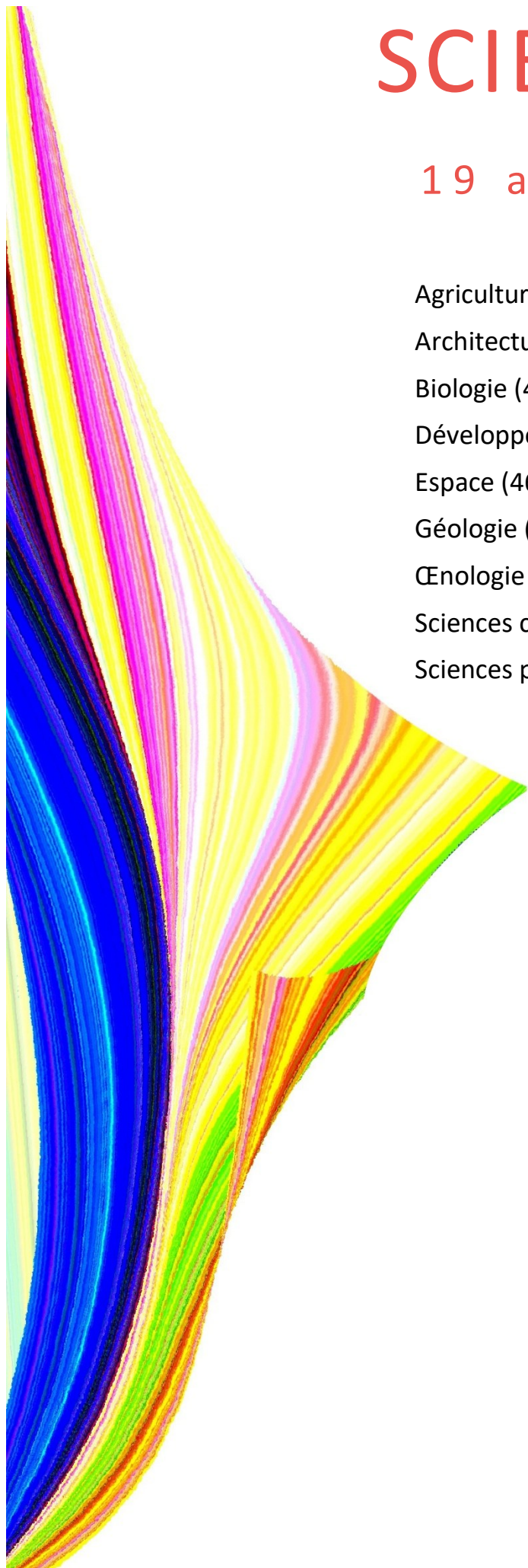
Espace (4640 à 4665) – Page 34

Géologie (4700) – Page 35

Œnologie (4760 et 4761) – Page 36

Sciences cognitives et informatique (4840 à 4860) – Page 36

Sciences physiques et technologies (4730 à 4750) – Page 35



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

Animée par Jean-Paul COUTARD

Les 1er, 3ème et 5ème lundis du mois de 14h à 16h
Salle 235

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

- *2ème année d'un cycle de deux ans.*
- *Exposition des mouvements des corps célestes et leurs conséquences.*
Séances du 12 novembre 2025 au 8 avril 2026.

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 (1^{er} homme dans l'Espace, 1^{ère} sortie extravéhiculaire, 1^{er} homme sur la Lune ...). Nous retracerons également les accidents mortels dus à la conquête spatiale (accidents au sol, accidents en vol).*

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

1er mardi du mois de 14h à 15h30

Activité en visioconférence

Niveau : ouvert à tous

- *La première séance, mardi 7 octobre 2025 sera en présentiel salle 131 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.*

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. Les premiers tunnels ferroviaires sous les Alpes, les constructions du Pacific Railway et du Transsibérien, les canaux de Suez et de Panama, l'exploitation du charbon du XIII au XXème siècle, le premier tunnel sous la Tamise (Power-point et diverses aides pédagogiques).*

4730 ■ La lumière dans tous ses éclats et tous ses états

Animée par Philippe SOURISSEAU

Lundi de 14h à 15h25

Salle 317

Niveau : avoir quelques notions de sciences physiques et être curieux

- *La lumière est utilisée dans tous les aspects de notre vie : c'est l'éclairage, le soleil, les lasers, les moyens d'investigation pour notre santé (radio, IRM, scanner...), les moyens d'observation (du microscope électronique, dans l'infiniment petit, au télescope dans l'infiniment grand), la photographie. Nous étudions leur histoire, leur principe de fonctionnement, leur évolution et leur impact sur notre société. C'est un moyen d'appréhender notre monde en perpétuelle transformation.*

4720 ■ Construire avec la terre, le bois, le bambou...

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 ?*

4723 ■ Les ouvrages du génie civil contemporain

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 siècles sans nous interroger sur leur construction. Avec quelles techniques, quels moyens, quelles méthodes, quels hommes ont bâti cet environnement quotidien. Les grands barrages hydrauliques, leur construction, les riques générés, le tunnel sous la Manche, les grands ouvrages routiers en béton précontraint, la construction du métro parisien au XXème siècle, le renouveau des ponts routiers en bois (Power-point et diverses aides pédagogiques).*

4740 ■ Des algorithmes à l'intelligence universelle

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 ?*

ARTS ET DANSES

60 activités

Photographie (5010 et 5020) – Page 38

Danses (5100 à 5260) – Page 38

Musique / Chants (5360 à 5491) – Page 42

Dessin / peinture (5500 à 5590) – Page 45

Théâtre (5700 à 5745) – Page 46

Arts du cirque (5650) – Page 46





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 Anik LE BARILLEC

5110 ■ Danses de salon - avancé

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. OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante : Catherine HUET

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 Anik 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 bases : valse, polka, sautillés

- *Apprentissage de danses traditionnelles de France et d'ailleurs et danses pratiquées en bal Folk. OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistant : Jack DRONIOU

5115 ■ Danses en lignes - intermédiaire

Animée par Henri LE BLOAS

Mardi de 14h à 15h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi la 3ème année du cycle en 2024/2025

- *Acquisitions de danses collectives en lignes sur des rythmes de Cha-Cha, Rumba, Tango, Valses, Rock and roll, Quickstep, Samba, Disco ... OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante : Jacqueline MARTIN

5120 ■ Danses en lignes - débutant 1ère année

Animée par Henri LE BLOAS

Vendredi de 16h à 17h30

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

- 1ère année d'un cycle de 3 ans. Apprentissage des pas de base de danses en lignes sur des rythmes de Cha-Cha, Rumba, Tango, Valses, Disco ...
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Jacqueline MARTIN

5135 ■ Danses en lignes - avancé

Animée par Henri LE BLOAS

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

Salle 322

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

Salle 229

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

- Apprentissage de nouvelles danses de niveau avancé.
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Catherine HUET

5150 ■ Danses de salon - intermédiaire

Animée par Henri LE BLOAS

Lundi de 15h à 16h30

Salle 322

Niveau : avoir déjà participé à des cours de danses de salon

- 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 ...
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

5130 ■ Danses en lignes - débutant 3ème année

Animée par Henri LE BLOAS

Mardi de 16h à 17h30

Salle 322

Niveau : avoir suivi la 2ème année du cycle

- 3ème année du cycle de 3 ans. Acquisition de danses collectives en lignes sur des rythmes de : Cha-Cha, Rumba, Tango, Valses, Quickstep, Rock and Roll, Samba, Disco ...
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Annette FERRE

5140 ■ Danses de salon - débutant 1ère année

Animée par Henri LE BLOAS

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

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- 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 ...
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

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 ...
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Sylvie VANDEMOORTELE

5170 ▪ Danses en lignes - débutant 1ère année

Animée par Jacqueline MARTIN

Jeudi de 14h à 15h30

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

Niveau : ouvert à tous

- 1ère année d'un cycle de 3 ans. Apprentissage des chorégraphies des danses en ligne sur des rythmes de Cha-Cha, Rumba, Rock, Fox-trot ... et acquisition des pas de base.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Catherine DELIMESLE et Bettina WOLCKE

5190 ▪ Danses en lignes - 2ème année

Animée par Josiane THIBOLT

Mardi de 9h à 10h30

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

Niveau : avoir suivi la première année du cycle niveau avancé

- Révision des danses apprises et acquisition de nouvelles danses.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Guy ROUILLARD et Bettina WOLCKE

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 à la totalité des cours d'apprentissage

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

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Guy ROUILLARD

5180 ▪ Danses en lignes - perfectionnement

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 les trois premières années du cycle débutant

- Révision des danses apprises et apprentissage de nouvelles danses.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Guy ROUILLARD

5200 ▪ Danses en lignes - 3ème 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 les deux premières années du cycle

- 3ème année du cycle niveau débutant. Révision des danses apprises et apprentissage de nouvelles danses.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Guy ROUILLARD

5220 ▪ Danses USA

Animée par Josiane THIBOLT

Mercredi de 9h à 10h30

Salle Jean Macé N°3, 106 à 110 rue du Pré Pigeon 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. *OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

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, pas de bases : valse, polka, sautillés

- *Apprentissage de danses traditionnelles de France et d'ailleurs et danses pratiquées en bal Folk. OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante: Bernadette BRIZION

5240 ■ Danses de couples - débutant

Animée par Catherine ALIX

Lundi de 16h à 17h

Salle 229

Niveau : débutant ou faux débutant acceptant de reprendre les bases

- *S'inscrire OBLIGATOIREMENT 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 et tango standard. Puis découverte d'autres danses qui seront poursuivies les années suivantes.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Pierre-Yves DISANT

5250 ■ Danses de couples - perfectionnement

Animée par Catherine ALIX

Lundi de 17h à 18h

Salle 229

Niveau : posséder obligatoirement des bases en danses en couple

- *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 ...*
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Pierre-Yves DISANT

5260 ■ Contredanses anglaises

Animée par Nadia BOISSARD

Lundi de 14h00 à 15h45

Salle 229

Niveau : 2 - 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.*

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Françoise BODIN et Marie BRUNET



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 guitaristes - accompagnement

Animée par Jean-Claude LECOQ

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

Salle 120

Niveau : avoir une certaine pratique de la guitare d'accompagnement (accords de base, rythmes courants,...)

- *Permettre à chacun par des rencontres d'un groupe de 8 à 10 guitaristes, d'améliorer sa technique, d'élargir son répertoire, de jouer à plusieurs. Les styles musicaux (chanson française, anglo-saxonne ...) et les techniques d'accompagnement (accords, rythmes) viennent des échanges entre les participants. Présentation publique en fin d'année.*

Assistant : Alain BOURGEOIS

5386 ■ La musique pour de rire

Animée par Serge AMALVI

Les 1er et 3ème lundis du mois de 15h30 à 16h15

Salle 120

Niveau : débutant et moyen

NOUVEAU

- *Initiation et échange de savoirs, avec progression individualisée, dans la bonne humeur, découvrir les bases de la musique.*

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

Animée par Eliane LECOEUR

Lundi de 11h à 12h

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 5412.*

5370 ■ Rencontres guitaristes - instrumental

Animée par Alain BOURGEOIS

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

Salle 120

Niveau : avoir une certaine pratique de la guitare classique ou acoustique, savoir lire une partition ou une tablature simple

- *Permettre à chacun, par des rencontres d'un groupe de 8 à 10 guitaristes, d'améliorer sa technique instrumentale, d'élargir son répertoire, de jouer à plusieurs. Les styles musicaux (latino, classique, folk ...) et les techniques de jeu (main gauche, main droite) viennent des échanges entre les participants. Présentation publique en fin d'année.*

Assistants : Jean-Claude LECOQ et Lionel PAPOT

5380 ■ Atelier des chansonniers

Animée par Paul MESLET

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

Salle 120

Niveau : ouvert à tous

- *Ecriture 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. Préparation à une interprétation publique et à l'enregistrement de morceaux sélectionnés.*

Assistants : Eliane BONNAURE et Philippe CHALLIOL

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

Animée par Eliane LECOEUR

Lundi de 10h à 11h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

- *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.

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

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.

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

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*

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 de l'époque moderne à l'époque contemporaine (suite de la 3ème année).*

5435 ■ Solfège - moyen

Animée par Eliane LECOEUR

Vendredi de 11h à 12h

Salle 235

Niveau : priorité aux adhérents inscrits à l'activité 5435 en 2024/2025

- *Suite du cycle d'apprentissage 2024 / 2025, 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 majeurs et mineurs.*

5440 ■ Solfège - supérieur

Animée par Eliane LECOEUR

Jeudi de 11h à 12h

Salle 235

Niveau : ouvert à tous ceux 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.*

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



5455 ■ UATL en chœur

Animée par Tinou LEGRAND

Mardi de 9h30 à 12h

Salle 208

Niveau : ouvert à tous

- *"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 variétés françaises 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 aux non inscrits 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.*
- Le calendrier des séances sera communiqué à la rentrée.*

Assistants : Serge STOCCHI et Alain VELOCITER

5470 ■ Poursuite des écoutes de jazz

Animée par Alain MOSNIER

Le 3ème lundi du mois de 10h30 à 12h

Salle 131

Niveau : ouvert à tous

- *Ecouter pour partager impressions, émotions, informations, descriptions, dans l'échange personnel convivial, éclairé et ouvert. Tous les styles et tous les musiciens seront à portée de nos oreilles...*

Assistant : Roland PELLEVOISIN

5458 ■ Technique vocale - choristes inscrits à la chorale du vendredi

Animée par Odile CHAUVIN

Jeudi de 10h15 à 11h45

Salle 229

Niveau : cette activité n'est pas un cycle et est réservée aux adhérents n'ayant pas suivi ce cours en 2024/2025

- *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.*
- Le calendrier des séances sera communiqué à la rentrée.*

Assistants : Serge STOCCHI et Alain VELOCITER

5460 ■ Ecoutes musicales comparées - musique classique

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

5491 ■ Musique : flûte de bambou

Animée par Elisabeth RETHORE

Vendredi de 14h15 à 16h30

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.*



5500 ■ Aquarelle

Animée par Michel DEBOTTE

Mardi de 14h à 16h

Salle 235

Niveau : bonne notion de dessin

- *Proposition d'exécuter d'après un sujet réel ou une photo personnalisée en trois séances plus une verbalisation.*

Assistants : Bruno BEVILIS et 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 morte, portraits, modèle vivant (3 séances).*

Assistants : Eliane BONNAURE et Jacques FOUCAULT

Participation spécifique : 22 €

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 €

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 €

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

5570 ■ Laboratoire recherche abstraction

Animée par Gilles BRESSY

Mercredi de 9h à 12h

Salle 235

Niveau : confirmé, pas de débutant

- *Atelier recherche vers l'abstraction picturale. Etude des éléments de composition et principes d'une oeuvre picturale. Chaque participant prépare une séance à tour de rôle.*

5571 ■ Abstraction picturale

Animée par Sophie MENUAU

Les 2ème et 4ème vendredis du mois de 14h à 16h30

Salle 235

Niveau : ouvert à tous

- *Histoire de l'art du XXème siècle. Etude éléments et principes de l'art pictural. Dessin, peinture acrylique et aquarelle. Collage.*

5580 ■ Dessin Aquarelle

Animée par Marie-Thérèse BLANC

Vendredi de 9h30 à 12h, salle 308

Niveau : quelques notions de dessin et aquarelle

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

Assistant : Jean BROSSET

5581 ■ Aquarelle et recherche de la lumière

Animée par Raymonde PILARD

Vendredi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

- *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 à la maison. 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 avec 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 101

Niveau : débutant uniquement

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

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€)

- *Des cours pour les passionnés d'aquarelle avec les principales techniques. Cette activité a un coût de 350€ de matériel Beaux Arts. Les sujets abordés : les subtilités : des pigments en tube en fonction des fabricants de couleurs. L'harmonie des couleurs suivant le cercle chromatique (l'ambiance, la mise en valeur). Les structures, les formes. Les oeuvres et les équilibres de valeurs.*

Assistants : Michèle SIMONPIETRI et Dominique THOMAS

Participation spécifique : 35 €**5650 ■ Pratique des arts du cirque**

Animée par Serge AMALVI

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

Salle 322

Niveau : ouvert à tous

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

Assistants : Véronique CERTAIN et Pierre Ali PARE

5710 ■ Atelier théâtre

Animée par Noëlle DARMAILLACQ

Vendredi de 14h à 17h

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *Noëlle et Jean-Patrick sont, chaque semaine, les deux animateurs de l'atelier. En début d'année le groupe choisit un texte sur les propositions des animateurs. Il permet de monter un spectacle, joué en 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.*

Assistant : Jean-Patrick LAFON

5720 ■ Théâtre

Animée par Catherine ALIX

Vendredi de 14h à 17h

Salle 131

Niveau : expérience même modeste de la scène préférable

- *Cet atelier a deux objectifs : choisir, répéter et proposer à un public large sur une scène à Angers un spectacle nouveau chaque année, au mois de mai, composé de sketches dans un registre comique. Mais il propose aussi de se déplacer dans des foyers logements trois ou quatre fois par an pour offrir un autre spectacle, libre de droits, qui s'enrichit d'année en année de nouvelles propositions. L'atelier est donc ouvert à tous les amoureux du théâtre qui souhaitent s'amuser avec nous et amuser différents publics. Une petite expérience de la scène est la bienvenue mais l'assiduité aux séances de répétitions dans l'année est, elle, indispensable à la réussite d'un projet commun.*

Assistante : Janine ROUQUETTE

5735 ■ Atelier théâtre

Animée par Jean-Pierre SAUVAGE

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 voudra l'aboutissement d'un véritable travail ou 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 œuvré dans la plus grande convivialité.*

Assistant : Joël BROCHET

5730 ■ En scène - atelier théâtre

Animée par Catherine ALIX

Mardi de 14h à 17h

Salle 308

Niveau : l'expérience de la scène même modeste, même lointaine, est souhaitable

- *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 2026 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.*

Assistant : Marc GIRARD

5738 ■ Théâtre, en scène

Animée par Valérie AUBIN MANQUEST

Mardi de 14h à 16h

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *Choisir la ou les pièces à mettre en scène pour représentation au Festival de théâtre de l'UATL. Aimer le jeu et l'envie de monter sur scène pour du théâtre comique.*

5745 ■ Dire la poésie

Animée par Noëlle DARMAILLACQ

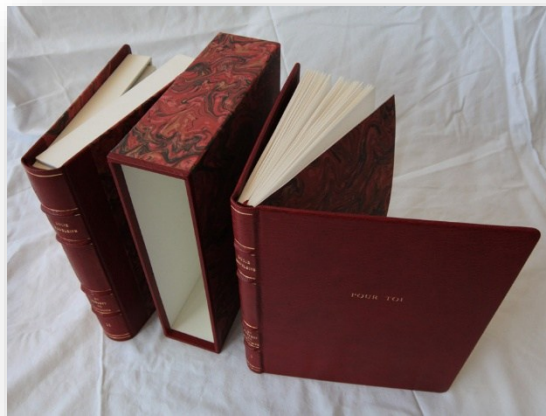
Jeudi de 10h à 11h30

Salle 101

Niveau : ouvert à tous

- *Atelier ouvert à tous ceux sensibles à la poésie. Rassembler des poèmes, les dire ou les lire lors de manifestations à l'UATL, notamment lors du Printemps des Poètes. Cette activité n'est pas un atelier d'écriture mais un apprentissage : diction, articulation, souffle, yeux, corps, voix. Musique, danse, chorale, conte, jonglage ... pourront nous accompagner.*

Assistentes : Françoise DELAUNAY et Maria SALMON



ARTISANAT

29 activités

Peinture sur soie (6100) – Page 50

Broderie (6110) – Page 50

Dentelle aux fuseaux (6141 et 6160) – Page 50

Patchwork (6170) – Page 50

Reliure (6200 à 6285) – Page 51

Dorure (6300 et 6310) – Page 51

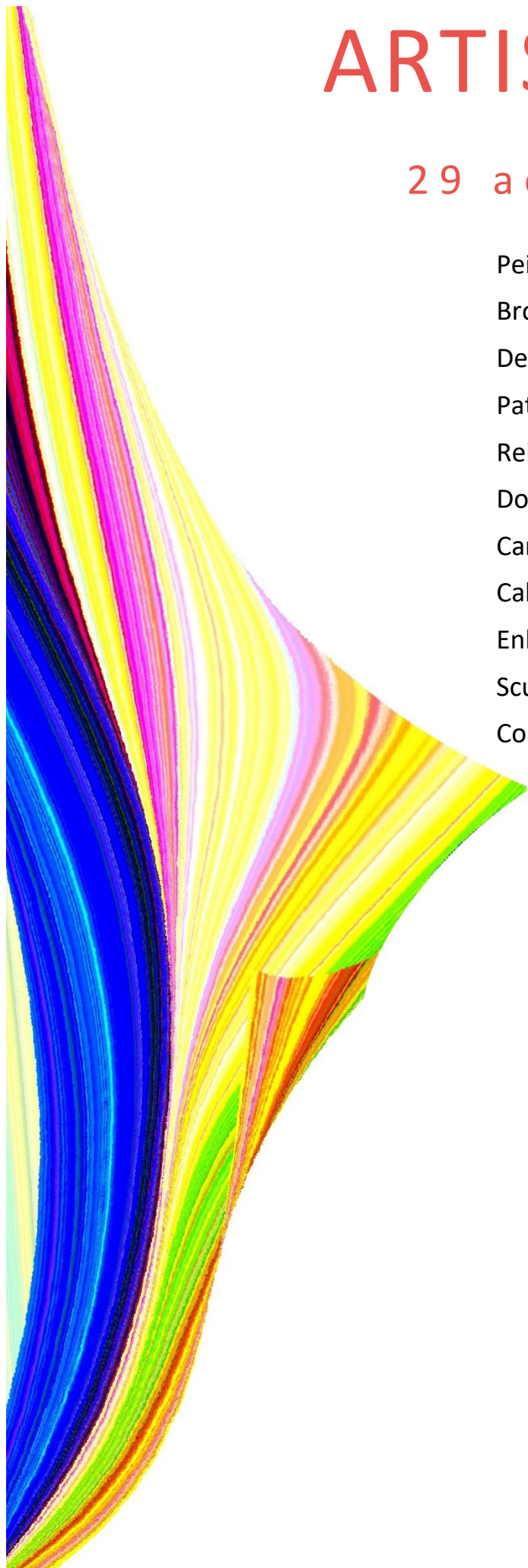
Cartonnage (6340 et 6341) – Page 52

Calligraphie (6390) – Page 52

Enluminure (6400 à 6412) – Page 53

Sculpture (6520 à 6534) – Page 53

Couronne de porte (6560 et 6561) – Page 54





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. Se munir de ciseaux, aiguilles, dé et cotons à broder.

Assistante : Lydie ROBREAU

6160 ■ Dentelle aux fuseaux

Animée par Liliane ORJUBIN

Jeudi de 9h à 12h

Salle 201

Niveau : une certaine expérience requise

- Mise en application de modèles utilisant différentes techniques de la dentelle aux fuseaux. Partage des connaissances et aide réciproque entre dentellières.

Assistante : Françoise POUJOL



6100 ■ Peinture sur soie

Animée par Odile HAMEL

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

Salle 308

Niveau : initié

- 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, cotons-tiges, sopalin, gants, tablier, ficelle cuisine, ciseaux. Les peintures et fournitures sont fournies par l'uatl.

Assistances : Claire GUILLEMET et Evelyne LOUIS

Participation spécifique : 20 €

6141 ■ Dentelle aux fuseaux

Animée par Liliane ORJUBIN

Jeudi de 14h à 17h

Salle 201

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- La dentelle aux fuseaux est une technique qui se pratique sur un carreau où est fixée la piquée sur laquelle les fuseaux et leurs fils viendront travailler le "croiser, tourner", mouvement de base de la dentelle. Matériel : carreau (peut se fabriquer), fuseaux (50), épingles, fils de coton, lin.

Assistante : Odile PHELIPPEAU

6170 ■ Patchwork

Animée par Pascale LAINE

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.

Assistante : Liliane BLAISONNEAU

6200 ■ Reliure

Animée par Martine CHAUVINEAU

Vendredi de 9h30 à 11h30

Salle 36

Niveau : ouvert à tous mais priorité aux non débutants

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

Assistant : Jean-Louis FURMANEK

Participation spécifique : 27 €

6220 ■ Reliure

Animée par Daniel LANNOY

Lundi de 14h à 16h

Salle 36

Niveau : pas de débutants

- *Idem texte activité 6200.*

Assistant : Jacques MAUREL

Participation spécifique : 27 €

6250 ■ Reliure

Animée par Marie-Luce VAREILLE

Mardi de 14h à 16h

Salle 36

Niveau : pas de débutants

- *Idem texte activité 6200.*

Assistant : Ludovic DE GENTILE

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 €

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 €

6240 ■ Reliure

Animée par Marie-Luce VAREILLE

Mardi de 9h30 à 11h30

Salle 36

Niveau : ouvert à tous

- *Idem texte activité 6200.*

Assistant : Jacques CHATELAIN

Participation spécifique : 27 €

6260 ■ Reliure

Animée par Jean-Claude BEN-HABIA

Mardi de 16h à 18h

Salle 36

Niveau : débutant et confirmé

- *Idem texte activité 6200.*

Assistants : Ludovic DE GENTILE et Michelle LINARD

Participation spécifique : 27 €

6280 ■ Reliure

Animée par Marie-Luce VAREILLE

Vendredi de 14h à 17h

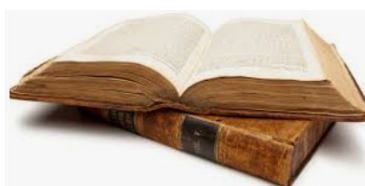
Salle 36

Niveau : ouvert à tous

- *Idem texte activité 6200.*

Assistante : Janine MEDA

Participation spécifique : 27 €



6285 ■ Restauration de livres

Animée par Marie-Luce VAREILLE

Le 2ème jeudi du mois de 9h30 à 11h30

Salle 36

Niveau : avoir fait au moins deux années de reliure et être inscrit à un cours de reliure en 2025/2026

- L'année 2025-2026 sera réservée à la restauration de cartonnages d'éditeur (type Hetzel).

**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 MAUREL et Jacques ROUILLAUD

Participation spécifique : 15 €**6300 ■ Dorure**

Animée par Jean-Claude BEN-HABIA

Mercredi de 9h30 à 11h30

Salle 36

Niveau : avoir pratiqué les cours de reliure pendant 3 ans minimum

- Niveau : débutant et confirmé ayant pratiqué les cours de reliure pendant trois ans minimum. La dorure est l'art d'imprimer à chaud sur les dos et plats des livres reliés : titres, filets, dessins en or ou à l'oeser. Elle est le complément de la reliure. C'est un travail délicat où l'amateur peut arriver, avec de la pratique, de la patience et du goût, à des résultats réellement artistiques.

Assistant : Thierry MINIER

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 - Présence obligatoire à la 1ère séance

- 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... Programme identique à l'activité 6341.

Assistante : Michèle LAMY

Participation spécifique : 10 €**6341 ■ Cartonnage**

Animée par Marie-Françoise MOREAU

Les 2ème et 4ème jeudis du mois de 14h30 à 17h30

Salle 224

Niveau : ouvert à tous - Présence obligatoire à la 1ère séance

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

Assistante : Annie MOINET

Participation spécifique : 10 €**6390 ■ Calligraphie**

Animée par Nathalie GALURET

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 14h30 à 17h

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- Prise en main des matériels et apprentissage des techniques générales. Expérimentation du geste, du tracé, du rythme et de la concentration. Création de graphies contemporaines "décomplexées" à partir d'écritures anciennes.

Participation spécifique : 10 €

6400 ■ Enluminure - débutant

Animée par Thérèse DOREAU

Vendredi de 14h à 16h

Salle 224

Niveau : ouvert à tous

- *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 €**6411 ■ Enluminure - avancé**

Animée par Thérèse DOREAU

Lundi de 9h30 à 11h30

Salle 314

Niveau : avoir terminé les cycles débutant et intermédiaire

- *Copie et créations à partir des techniques médiévales de l'enluminure : pigments, détempe, feuille d'or, parchemin véritable ou végétal.*

NOUVEAU**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 :*

1. *création d'une structure en fil de cuivre soudé,*
2. *mise en place de bandes de papier et éventuellement de pâte à papier,*
3. *mise en couleur (papier ou acrylique) et vernis.*

Programme identique à l'activité 6530.

Assistante : Nicole DELARUE

Participation spécifique : 19 €**6410 ■ Enluminure - intermédiaire**

Animée par Thérèse DOREAU

Mardi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : avoir terminé le cycle d'initiation 6400

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

Assistants : Armelle LE NINIVIN et Yves THIBAUT

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

Animée par Luc-Etienne BUYSE

Jeudi de 9h30 à 11h30

Salle 224

Niveau : avoir suivi l'intégralité des cycles 6400 - 6410 - 6411

- *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 et 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.*

Assistante : Catherine FAUCHEUX

Participation spécifique : 19 €

6532 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché - intermédiaire

Animée par Chantal ESNAULT

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 14h à 17h
Salle 224

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

- *Création en totale autonomie de structures en fil de cuivre soudé ; 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 : 19 €

6534 ■ Sculpture : du fil de cuivre au papier mâché - intermédiaire

Animée par Muriel BACHA

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

Salle 224

NOUVEAU

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

- *Création en totale autonomie de structures en fil de cuivre soudé ; mise en place de bandes de papier, et éventuellement de pâte à papier ; mise en couleur (papier ou acrylique) et vernis.*

Assistante : Françoise HALLOPE-HUREL

Participation spécifique : 19 €

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 cinq fois dans l'année : 03/11/2025, 15/12/2025, 02/02/2026, 30/03/2026 et 01/06/2026.*

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 : 03/11/2025, 15/12/2025, 02/02/2026, 30/03/2026 et 01/06/2025.*

Assistante : Nicole LEFIEVRE

Participation spécifique : 15 €



ACTIVITES PHYSIQUES

55 activités

Gymnastique (7010 à 7160) – Page 56

Yoga / Act. adaptée (7200 à 7414 et 7455) – Page 57

Sophrologie (7450 et 7452) – Page 59

Taïchi Chuan (7460 à 7464) – Page 59

Qi Gong / Do-in (7480 à 7490) – Page 60

Natation (7600 et 7610) – Page 61

Tennis (7700) – Page 61

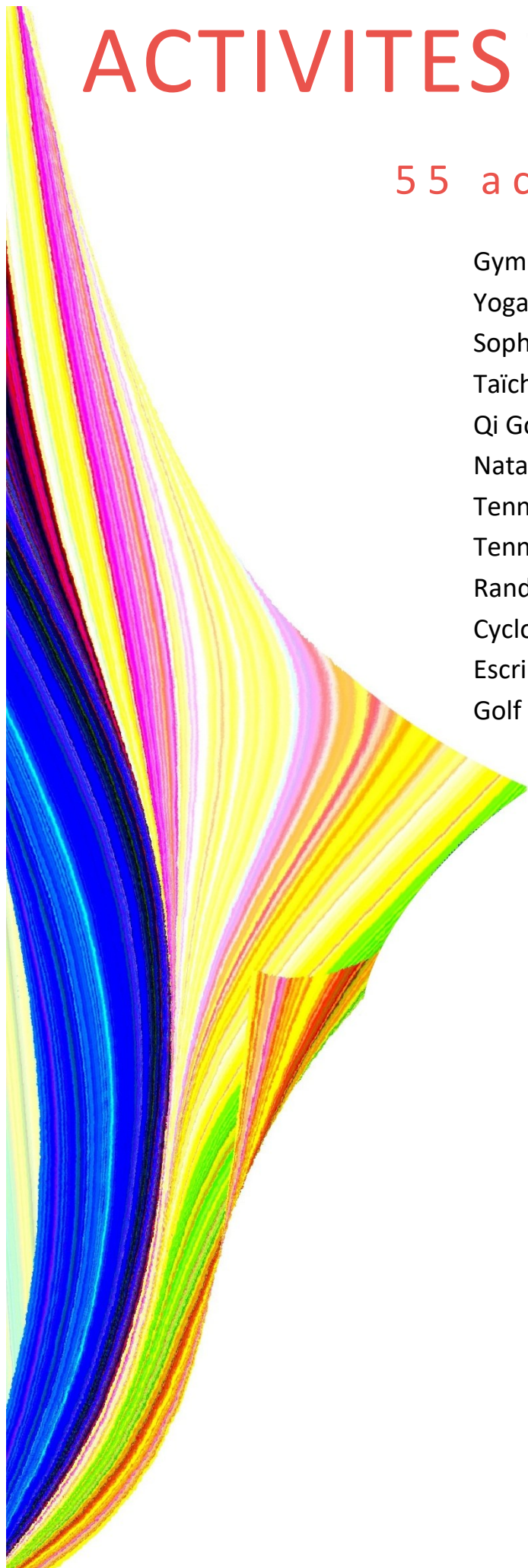
Tennis de table (7710 et 7712) – Page 61

Randonnée (7790 à 7830) – Page 62

Cyclotourisme (7840 à 7871) – Page 64

Escrime (7890 à 7898) – Page 66

Golf (7900 et 7910) – Page 67



7010 ■ Gymnastique dynamique - 1

Animée par Evelyne CARAYON

Jeudi de 8h50 à 9h50

Salle 322

Niveau : bonne condition physique demandée

- *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.*

*Programme identique à l'activité 7012.**OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistants : Mireille COUREAU et Marie-Jo PEAUD

7012 ■ Gymnastique dynamique - 2

Animée par Jocelyne DENIS

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.*

*Programme identique à l'activité 7010.**OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

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.*

*Programme identique à l'activité 7090.**OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante : Annick BOURIGAULT

7090 ■ Gymnastique

Animée par Sylviane LEGAC

Mercredi de 10h15 à 11h15

Salle 229

Niveau : ouvert à tous

- *Programme identique à l'activité 7080.*

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Sylvie FROGER et Michel HAUTOIS



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.*

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

2. *entretien des articulations, renforcement musculaire, souplesse et étirements- relaxation.*

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistantes : Renée CHEVAL et Chantal HOUILLOT

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'activité 7200*

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

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.*

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Bernard PIPINO

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 : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

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.*

Programme identique à l'activité 7341.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Nicole DELARUE

7345 ■ A l'écoute du souffle

Animée par Véronique AUBERT

Lundi de 15h30 à 16h30

Salle 308

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- *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. Programme identique à l'activité 7346.*
- OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription.*

7346 ■ A l'écoute du souffle

Animée par Véronique AUBERT
Lundi de 16h45 à 17h45
Salle 308
Niveau : ouvert à tous

- *Programme identique à l'activité 7345*
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

7391 ■ Yoga pour tous

Animée par Danielle ROUGER
Jeudi de 9h00 à 9h50
Salle 229
Niveau : débutant et plus

- *Programme identique aux activités 7390 et 7410.*
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

7414 ■ Yoga autour d'un thème

Animée par Sylvie MIZAEEL
Les 2ème et 4ème mercredis du mois de 9h à 12h
Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers
Niveau : aucun mais présence régulière demandée

- *Les séances comportent : 1ère partie : postures, respiration, relaxation, pause puis 2ème partie "conférence" sur le thème choisi de l'année, relaxation profonde, méditation. Cette année, le thème sera les SAGESSES du yoga. Les séances d'octobre à décembre sont consacrées à la mise en route du groupe.*
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

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 : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

7410 ■ Yoga pour tous

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

- *Programme identique aux activités 7390 et 7391.*
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.



7450 ■ Sophrologie - 1ère année du cycle 1

Animée par Rosella TONDINI

Les 1er et 3ème mercredis du mois de 11h à 12h

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : ouvert à tous

- *Etre plus serein dans son quotidien, par 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, améliorer et travailler la posture, apprivoiser son sommeil, etc... Apporter un tapis de sol, une serviette éponge et un plaid.*

Assistant : Jack DRONIOU

7452 ■ Sophrologie - cycle 2

Animée par Rosella TONDINI

Le 3ème mardi du mois de 16h à 17h

NOUVEAU

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : les personnes ayant participé aux 2 années du cycle 1

- *Quelques séances pour pratiquer et approfondir les enseignements de l'année précédente.*

Assistante : Christine CAPELLE GRENIE

7460 ■ Taïchi Chuan - débutant 1ère année

Animée par Françoise CAMENEN

Mardi de 9h à 10h20

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : ouvert à tous

- *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.*

Assistante : Viviane BOISSEAU

7451 ■ Sophrologie - 2ème année du cycle 1

Animée par Rosella TONDINI

1er mardi du mois de 16h à 17h

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 7450 en 2024/2025

- *Une séance par mois pour entretenir les aptitudes de la première année. Essayer d'aller plus loin dans la pratique.*

Assistante : Christine CAPELLE GRENIE

**7455 ■ Yoga : respiration et voyage sonore**

Animée par Joëlle DELAVALLADE

Huit mercredis de 14h à 15h30

Salle 308

NOUVEAU

Niveau : ouvert à tous

- *Huit mercredis dans l'année, les dates seront transmises à la rentrée. Il s'agit d'une activité de gestion des émotions, basée sur des séquences musicales choisies spécialement pour guider le souffle, afin de trouver du mieux-être et mettre des mots sur ses maux et ses propres ressentis.*

7461 ■ Taïchi Chuan - débutant 2ème année

Animée par Françoise CAMENEN

Jeudi de 9h à 10h20

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : avoir suivi le niveau débutant 1 en 2024/2025

- *2ème année d'un cycle de 3 ans. Idem texte activité 7460.*

Assistants : Marie-Pierre de la BRETEQUE et Véronique TOUCHARD

7462 ■ Taïchi Chuan - intermédiaire 1ère année

Animée par Françoise CAMENEN

Mardi de 10h40 à 12h

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 7462 en 2024/2025 (pas de nouveaux)

- 1ère année d'un cycle d'apprentissage, niveau intermédiaire. Idem texte activité 7460.

Assistante : Viviane BOISSEAU

7463 ■ Taïchi Chuan - intermédiaire 2

Animée par Françoise CAMENEN

Jeudi de 10h40 à 12h

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 7462 en 2024/2025 (pas de nouveaux)

- Approfondir sa pratique du TaiChi. Programme identique à l'activité 7460.

Assistants : Marie-Pierre de la BRETEQUE et
Véronique TOUCHARD

7464 ■ Taïchi Chuan - débutant 3ème année

Animée par Françoise CAMENEN

Mardi de 14h à 15h20

Salle Desjardins, 25 rue Villebois Mareuil à Angers

Niveau : avoir suivi l'activité 7464 en 2024/2025 (pas de nouveaux)

- 3^{ème} année d'un cycle de 3 ans. Idem texte activité 7460.

Assistants : Edith BOUVET et Anne MOURMANNE

7480 ■ Qi Gong

Animée par Jeannine LINOL

Mercredi de 9h30 à 10h30

Salle 322

Niveau : aucun mais station debout exigée

- Cycle de 2 ans . Le Qi Gong fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Je vous propose de découvrir six formes classiques de Qi gong dynamique. Les mouvements amples, lents et fluides s'associent à la respiration pour favoriser la circulation du sang et de l'énergie dans l'ensemble du corps et apporter calme et sérénité. Programme identique aux activités 7481, 7482 et 7483.

7481 ■ Qi Gong

Animée par Jeannine LINOL

Mercredi de 10h45 à 11h45

Salle 322

Niveau : aucun mais station debout exigée

- Programme identique aux activités 7480, 7482 et 7483.

7482 ■ Qi Gong

Animée par Jeannine LINOL

Lundi de 9h30 à 10h30

Salle 322

Niveau : aucun mais station debout exigée

- Programme identique aux activités 7480, 7481 et 7483.

7483 ■ Qi Gong

Animée par Jeannine LINOL

lundi de 10h45 à 11h45

Salle 322

Niveau : aucun mais station debout exigée

- Programme identique aux activités 7480, 7481 et 7482.

7490 ■ Do-in, étirements et relaxation

Animée par Sylviane RUFFIN

Jeudi de 10h15 à 11h45

Salle 308

Niveau : ouvert à tous - station debout exigée

- Déroulement de la séance: - Respirer par le Dan Tien (ventre), les yeux fermés. Concentration sur la respiration - Etirements variés : 20 mn (inspiration Qi Gong et Tai Chi) - Do-in: debout puis au sol: 15 mn - Initiation Shiatsu : j'aborde un point d'acupuncture utile (Ex: GI4), puis je forme des binômes pour travailler la zone concernée ou chaque personne travaille sur ce point. La semaine suivante, je montre une position de Yoga très simple à réaliser - Relaxation finale. 15 mn. Porter une tenue souple.

7600 ■ Natation

Animée par Marie-Anne COTEREL

Lundi de 12h à 13h

Piscine Jean Bouin, bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : savoir nager

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

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Ernest DANG

Participation spécifique : 50 €

7700 ■ Tennis

Animée par Roger SAUDRAIS

Planning proposé par l'animateur

Halle Jean Bouin, bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : non débutant : être capable de "servir" et tenir quelques échanges

- *Pratique du tennis en double, dans un esprit de loisir et convivialité. Les joueurs sont répartis en groupe du lundi au vendredi, hors petites vacances scolaires. Vous disposerez de deux créneaux maximum (2 heures) dont un seul après 10 heures. Les nouveaux inscrits pourront contacter directement les animateurs de l'activité : Roger SAUDRAIS au 07 67 98 18 43 ou Julia MUDES au 06 22 75 67 50. Ils vous donneront les renseignements complémentaires utiles et répartiront les nouveaux joueurs dans les créneaux horaires attribués par la Mairie d'Angers.*

Réunion d'information le jeudi 18 septembre à 14h salle 208 à l'UATL, présence conseillée.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Julia MUDES et Christian MAGRON

7610 ■ Natation

Animée par Marie-Anne COTEREL

Vendredi de 12h à 13h

Piscine Jean Bouin, bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : savoir nager

- *Programme identique à l'activité 7600.*
- *Se présenter dans la salle à droite de l'entrée. Les dates nous seront précisées ultérieurement par la piscine (mi-septembre à mi-juin).*
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Ernest DANG

Participation spécifique : 50 €

7710 ■ Tennis de table

Animée par Hélène COTIER

Planning proposé par l'animatrice

Complexe sportif de Villoutreys, 39 rue des Vieilles

Carrières à Angers

Niveau : non débutant

- *Cette activité fonctionnera de début septembre jusqu'à juin suivant y compris pendant les vacances scolaires (sauf l'été). Mercredis et jeudis en simple principalement (9h à 12 h), lundis et vendredis (13h30 à 16h30) jeux en double. Tournois organisés pour les adhérents intéressés durant l'année.*

Fournir une photo d'identité pour les nouveaux.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Marie-Madeleine ALESANDRINI, Brigitte CAMBOLY, Sylvie MOUGEY et André ROCHER

7712 ■ Initiation aux gestes du tennis de table

Animée par Franck DUMAS

Planning proposé par l'animateur

NOUVEAUComplexe sportif de Villoutreys, 39 rue des Vieilles
Carrières à AngersNiveau : débutant et joueurs voulant reprendre les
bons gestes

- Cette activité permettra aux joueurs, débutants ou non, d'apprendre les bons gestes pour la pratique du tennis de table

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

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. En cas de personne fatiguée, possible d'écourter la marche (arrêt en compagnie d'un assistant). Fin de marche : chacun rentre à sa convenance.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : José BRANDAO, Claudine DESCHOUWERT et Michelle NOURISSON

7795 ■ Marche nordique

Animée par Robert BANNIER

Mercredi de 14h30 à 16h30

Activité en extérieur, parc de Balzac à Angers

Niveau : débutant - initiation

- Sortie d'1h30 environ en extérieur (avec échauffement et étirements), allure modérée.

Réunion d'information le mercredi 17 septembre à 14h salle 208 à l'UATL, présence conseillée.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

7796 ■ Marche nordique

Animée par Robert BANNIER

Mercredi de 9h30 à 11h

Activité en extérieur, parc de Balzac à Angers

Niveau : confirmé

- Bonne technique et être capable de marcher 6 kms sans s'arrêter.

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 **mémento 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.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

7800 ■ Randonnée pédestre - 10 à 13 km

Animée par Jean-Pierre BONNEAU

Vendredi de 13h à 17h30

Activité en extérieur

Niveau : bons randonneurs

- Les randonnées, en moyenne annuelle de 11km environ, se déroulent sur des parcours variés : forêts, vallées, vignes, plaines ... dans la région angevine (30km environ autour d'Angers). Une variante allégée de près de 2km est proposée à chaque sortie. Après trois années compliquées (disponibilités des cars), le groupe vient de retrouver des horaires antérieurs au COVID qui nous permettront d'accéder à de beaux parcours. Lire le texte encadré en page 62 « Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830 ».

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Hubert BARTHELEMY, Marc FONTENEAU, Patrice LE MAITRE, Jacques LINARD, Francis MENARD et Alain PAIN

Participation spécifique : 81 €

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 en page 62 « Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830 ».

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Denis CORBINEAU, Jean-Pierre DUPONT, Jean-Paul GIFFARD, Francis LARGEAU, Alain LEGEAY, Joëlle LERAUT, Chantal PESCHARD et Stéphane PLUCHET

Participation spécifique : 78 €

7810 ■ Randonnée pédestre - 8 km

Mardi de 12h45 à 16h

Activité en extérieur

Niveau : ouvert à tous

- Distance : 8 km environ. Départ : à 12h45 précises, retour vers 16h30. Lire le texte encadré en page 62 « Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830 ».

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

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

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 en page 62 « Pour tous les groupes RANDO 7800 à 7830 ».

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Helen DESBRUGERES, Helen DUGAST, Viviane LASRY, Yves MILLOT, Philippe MOREL-CHEVILLET et Roselyne PERTRON

Participation spécifique : 78 €

Pour toutes les activités Cyclo (7840 à 7871)

Coordinateur : Jacky HAERTY

Objectifs : une sortie de 3 jours première quinzaine juin 2026**Horaires** incompressibles pour les sorties :

Rassemblement : 13h30

Départ à partir de : 14h

De 13h30 à 14h : transmission des consignes, et recommandations sécurité

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

Port du casque obligatoire et le gilet fluo est chaudement recommandé. (A 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 1^{ère} sortie)
Le certificat médical est obligatoire, à fournir lors de la réunion de lancement ou lors de la première sortie, il doit être renouvelé tous les ans pour tous.

Fournir également une attestation de responsabilité civile.Plus simple communiquer tous ces documents par messagerie au responsable de groupe

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.)

Réunion de lancement de l'activité
 pour les bénévoles : date à définir

Les documents complémentaires qui seront transmis par messagerie UATL (page perso) courant septembre seront à remettre par messagerie.

7840 ■ Cyclotourisme - groupe 1 - 60 à 70 km

Animée par Jacques TRICOT

Mardi de 14h à 17h

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-dessus. 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). OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Daniel JOULAIN

7850 ■ Cyclotourisme - groupe 2 - 50 à 60 km

Animée par Dominique JACOB

Mardi de 14h à 17h

Activité en extérieur

Niveau : capacité à rouler en groupe à une vitesse régulière en file indienne sur des routes à profil très divers

- Niveau : 50 à 60 km Trajet à rythme soutenu (20 à 22 km/h) (mais compétition exclue). Lire le texte dans l'encadré ci-dessus. 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). OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

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 en page 64. 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).

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Georges-Pierre TOPIN

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 en page 64. 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.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistant : Michel HAUTOIS

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 (16 à 18 km/h). Lire le texte dans l'encadré en page 64. 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.

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Dominique BAZIRE et François GAUCHARD

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 en page 64. 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).

OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Anne-Marie COUTANT et François HULIN

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 en page 64. 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. **OBLIGATOIRE** : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : François PARENT et Alain VELOCITER

7890 ■ Escrime - débutant

Animée par François LECHEVALLIER

Mardi de 10h30 à 11h30

Salle d'armes SCO Escrime, 31 bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : ouvert à tous

- Dans le cadre sport santé, initiation à la pratique de l'escrime adaptée aux seniors quelle que soit sa condition physique. Une activité ludique adaptée à chacun qui développe souplesse, agilité, vivacité, coordination, prise de décision, courtoisie et respect, encadrée par des maîtres d'armes du SCO Escrime labellisée "SPORT SANTE FFE". **OBLIGATOIRE** : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Marie Agnès MORICEAU

Participation spécifique : 130 €**7892 ■ Escrime après cancer du sein**

Animée par François LECHEVALLIER

Jeudi de 17h30 à 19h

Salle d'armes SCO Escrime, 31 bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : ouvert à tous

NOUVEAU

- R.I.P.O.S.T.E. reconnue par l'I.C.O. propose une pratique adaptée et sécurisée de l'escrime aux patientes atteintes de cancer ou opérées d'un cancer du sein dispensée par des Maîtres d'armes spécifiquement formés. Activité particulièrement bien adaptée à une reprise d'activité après un cancer du sein, l'escrime apporte de nombreux bienfaits : diminution de la fatigue, mobilisation réflexe de l'épaule opérée, développement de la combativité ... En partenariat avec le SCO Escrime. **OBLIGATOIRE** : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistante : Marie Agnès MORICEAU

Participation spécifique : 130 €

7894 ■ Escrime - 2ème année

Animée par François LECHEVALLIER

Mardi de 15h30 à 16h30

NOUVEAU

Salle d'armes SCO Escrime, 31 bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : avoir pratiqué une 1ère année débutant

- *2ème année du cycle escrime loisir senior. Dans le cadre sport santé, perfectionnement d'une pratique soutenue de l'escrime adaptée aux seniors. OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante : Marie-Agnès MORICEAU

Participation spécifique : 130 €**7896 ■ Escrime - 2ème année**

Animée par François LECHEVALLIER

Jeudi de 16h à 17h

NOUVEAU

Salle d'armes SCO Escrime, 31 bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : avoir pratiqué une 1ère année débutant

- *2ème année du cycle escrime senior. Dans le cadre sport santé, perfectionnement d'une pratique soutenue de l'escrime adaptée aux seniors. OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante : Marie-Agnès MORICEAU

Participation spécifique : 130 €**7898 ■ Escrime - 2ème année**

Animée par François LECHEVALLIER

Vendredi de 16h à 17h

NOUVEAU

Salle d'armes SCO Escrime, 31 bld Pierre de Coubertin à Angers

Niveau : avoir pratiqué une 1ère année débutant

- *2ème année du cycle escrime santé senior. Dans le cadre sport santé, perfectionnement d'une pratique plus modérée de l'escrime adaptée aux seniors. OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.*

Assistante : Marie-Agnès MORICEAU

Participation spécifique : 130 €**7900 ■ Golf - animations mensuelles**

Animée par Jean-Paul PORTRON

Les 3ème jeudi du mois de septembre 2025 à juillet 2026

Activité en extérieur

Niveau : confirmé (carte verte et/ou index)

- *Titulaires de la carte verte (ou index) et de la licence FFGolf obligatoire, vous participerez, au choix :
Aux sorties mensuelles organisées sur les golfs de la région (parcours, trophée Carmet, pitch'n putt, trackman...).*
Aux cours de perfectionnement payants, dispensés par les "PROS" des Golfs d'Angers.
La présence à la réunion de rentrée prévue le jeudi 25 septembre 2025 à 11h en salle 131, à l'UATL, est souhaitable pour disposer de plus d'informations.
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Kenneth BROWN, Jean-Pierre COTTEREAU et Erwin LE GUILLOUZIC

7910 ■ Golf - débutant (carte verte)

Animée par Jean-Paul PORTRON

Planning proposé par l'animateur

Activité en extérieur

Niveau : débutant

- *Destinée aux débutants, cette activité vous permettra d'apprendre à jouer au golf. Pour cela, vous souscrirez une formule d'enseignement payante, auprès d'un golf d'Angers de votre choix, à des conditions négociées et convenues pour les adhérents de l'UATL. Progressivement, vous pourrez participer aux animations mensuelles (activité 7900).*
La présence à la réunion de rentrée prévue le jeudi 25 septembre 2025 à 11h en salle 131, à l'UATL, est souhaitable pour disposer de plus d'informations.
OBLIGATOIRE : un certificat médical de non contre-indication à la pratique de cette activité, datant de moins de trois mois, est requis pour tout première inscription ou réinscription. Il devra être déposé à l'accueil avant le 15 octobre 2025.

Assistants : Judith HARPER et Jean-Pierre MERIEL

JEUX

21 activités

Mémoire (8000 et 8002) – Page 69

Jeu des 1000 euros (8004) – Page 69

Scrabble (8010 à 8020) – Page 69

Mots croisés (8030) – Page 69

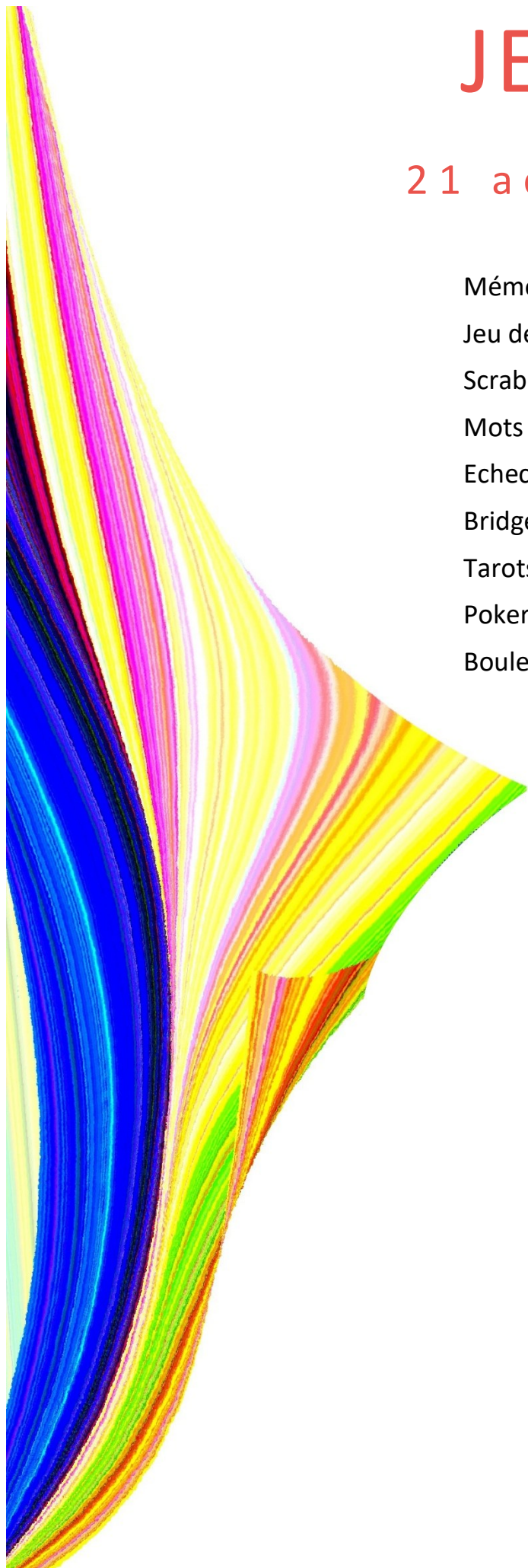
Echecs (8100 à 8132) – Page 69

Bridge (8220 à 8250) – Page 70

Tarots (8300 à 8330) – Page 70

Poker (8340) – Page 71

Boule de Fort (8380 et 8390) – Page 71



8000 ■ Jeux mémoire

Animée par Jean-Louis VAREILLE

Les 1er et 3ème 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.*

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 : 13 €

8004 ■ Jeu des 1000 euros

Animée par Jean-Marie LAUCOIN

Jeudi de 9h30 à 10h45

Salle 138

Niveau : ouvert à tous

- *Proposer des questions au jeu des mille euros de France Inter, tout en jouant pendant l'activité, sur différentes thématiques (culture générale, vie en société, histoire et géographie, sciences, sport, arts variés ...) et de niveaux différents. Participer, dans la mesure du possible, aux émissions qui se dérouleront sur le département.*

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

8012 ■ Scrabble

Animée par Isabelle DALIFARD

Mercredi de 14h30 à 17h00

Salle 314

Niveau : ouvert à tous

- *Parties conviviales.*

Assistants : Marie-Thérèse TUAL et Françoise VETAUX

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

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 Patrick BUQUEN

8110 ■ Echecs - initiation 1ère année

Animée par Jean-François CHAURANG
Vendredi de 14h à 17h
Salle 228
Niveau : débutant - 1ère année

- *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 12h
Salle 228
Niveau : débutant - 2ème année - avoir suivi la première année en 2024/2025

- *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.*

Assistant : Dominique LE GAL

8240 ■ Bridge pour joueurs avertis

Animée par Daniel RAOUL
Lundi de 14h à 17h
Salle 122
Niveau : joueurs avertis

- *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

8130 ■ Echecs - parties libres

Animée par Daniel BROSSARD
Jeudi de 14h à 17h
Salle 228
Niveau : ouvert à tous

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

Assistants : Jean-François CHAURANG

8220 ■ Bridge initiés

Animée par André ERBS
Mercredi de 14h à 17h
Salle 122
Niveau : joueurs initiés, au moins 2 ans de pratique

- *Joueurs initiés au moins deux ans de pratique.*

Assistants : Françoise de la CHAUSSEE et Daniel RAOUL

8250 ■ Bridge de loisir

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

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

Assistances : Geneviève GUILLERME, Rolande MALINGE

8310 ■ Tarot

Animée par Jeannine LAMBERT
Jeudi de 14h à 17h30
Salle 137
Niveau : initié

- *Pratiquer le tarot dans une ambiance conviviale.*

Assistant : Bernard GREGOIRE

8330 ■ Tarot

Animée par Gabriel FAUQUEREAU
Vendredi de 9h à 11h30
Salle 138
Niveau : débutant et initié voulant se perfectionner

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

Assistant : Pierre HILLAREAU

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
Niveau : ouvert à tous

- *Parties libres et conviviales, 10 séances du jeudi 22 janvier 2026 au jeudi 26 mars 2026.*

Participation spécifique : 35 €

8390 ■ Boule de Fort

Animée par Gilbert FRANCOIS
Jeudi de 10h à 11h30
Cercle Notre Dame
Niveau : ouvert à tous

- *Parties libres et conviviales, 10 séances du jeudi 22 janvier 2026 au jeudi 26 mars 2026.*

Participation spécifique : 35 €



ACTIVITES PONCTUELLES

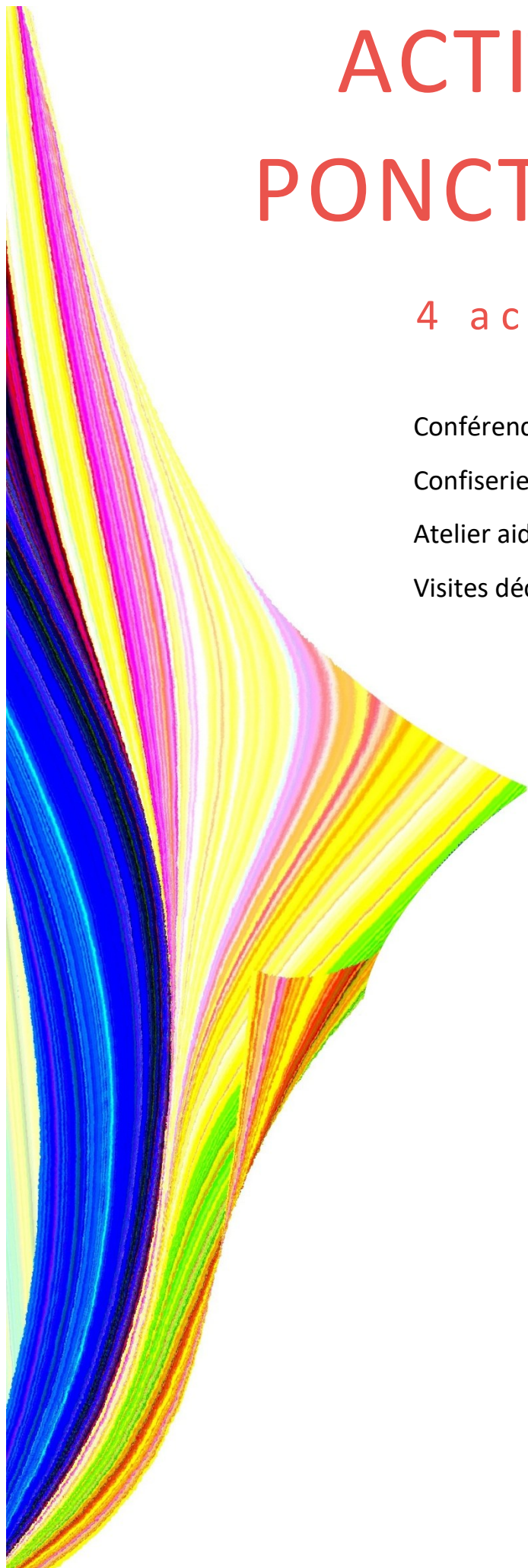
4 activités

Conférences

Confiserie

Atelier aidotique

Visites découverte



Les activités présentées ci-après ne sont pas des ateliers comme les autres. Elles sont occasionnelles et ouvertes à tous les adhérents sous réserve qu'ils s'inscrivent à l'accueil et y retirent un ticket environ 15 jours avant.

La gratuité est totale.

IMPORTANT : Ces activités ne doivent pas faire l'objet d'un vœu. Elles peuvent donc être pratiquées en plus des 4 activités auxquelles vous pouvez prétendre.

Conférences

Animées par Blandine DOLVECK et Béatrice STEPHAN

Jeudi de 14h à 15h45

Salle 208

- *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.*

Assistant : Hervé CÔME

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 seront communiqués à la rentrée.*

Assistante : Agnès BOUYER

Ateliers AIDOTIQUE

Animés par Jean-Claude GUILBAULT

- *Propositions tout au long de l'année d'ateliers de 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 seront communiqués à la rentrée.*

Ateliers coanimés par Jean-Claude GUILBAULT et Béatrice STEPHAN

Visites découverte

Animées par Philippe BROIX avec le concours de Claude BOISSENOT et Alain ORIEUX

- *(Re)découvrez Angers à travers des visites commentées de ses sites historiques et culturels. En petits groupes d'une vingtaine de participants, laissez-vous conter l'histoire et les secrets de monuments incontournables. Visite d'une durée de 1h30 à 2h qui vous fera voyager à travers les époques et le patrimoine angevin. Une belle occasion de partager un moment convivial et enrichissant.*

Les dates et horaires seront communiqués à la rentrée.



Les Services de l'UATL

➤ ADMINISTRATION

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

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

➤ ANIMATION et CULTURE

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.

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 (mariechantalderrey@gmail.com)

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 de théâtre, 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 ...

Récréage*Sophie Guyot (sophie.guyot.thomas@orange.fr)*

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

➤ COMMUNICATION**Magazine « Contact »***Philippe Broix (president@uatl-eca.fr)*

Magazine trimestriel qui relate la vie de l'association. Une thématique spécifique est mise en lumière dans chaque numéro sur six pages. Tiré à 2 000 exemplaires dont 500 diffusés dans les équipements de la ville d'ANGERS et dans les communes de la métropole.

Contact recherche des rédacteurs pour étoffer son comité de rédaction. S'adresser au président ou à la Directrice.

Promotion UATL*Philippe Broix (president@uatl-eca.fr)*

Equipe en charge de la mise en œuvre des actions de promotion nécessaires au recrutement de nouveaux adhérents soit : Journées Portes Ouvertes, présence sur les marchés et centres commerciaux, animation des Journées du Patrimoine, réalisation et diffusion des outils de communication dédiés ...

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.

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.

320
activités

SE CULTIVER

420
bénévoles
à votre service

SE FAIRE PLAISIR

À partir
de
45 ans

SE MAINTENIR EN FORME

S'ENGAGER



Université Angevine du Temps Libre

14, rue Pocquet de Livonnières 49100 Angers
02 41 88 96 41 uatl@uatl-eca.fr - www.uatl-eca.fr

